街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂WEST版

2019 JUNE vol.196 6

北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

5月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

6月のおすすめグルメ

美味しいを引き立てるペアリング

Beverage × Food

P.20〜P.23に掲載

巻頭特集
2~6 頼りたくなるプロのワザ
暮らしを豊かにしてくれるプロフェッショナル
カラダを整えるプロ

13~16 EXPOCITY press vol.35

特集① 7 プロから学ぶ生活向上セミナー
ビューティ 8~11 魅せるカラダにBody Making
羨ましがられるキレイな私にCHANGE！
子育て 18 「暮らし」も「学び」も親子で楽しむKids&Mom
特集② 25 健康寿命をのばそう
ニュース 26~27 City Life NEWS 今どきの中学校給食

表紙／撮影協力:Trattoria TESORINO rosso 撮影:兄弟エレキ 福羅広幸 ディレクション:吉見梨恵

頼りたくなるプロのワザ

Professional Work

暮らしのなかで手がつけられなくて、困っていることはありませんか。今月号はさまざまなジャンルで活躍するプロのワザを紹介します。困った時はプロに頼って快適な暮らしをおくりましょう。

Profile

20代のころからイームズやミッドセンチュリーの家具が好きだったという山本さん。長年アンティークに携わり、昨年9月より地元箕面で念願のアンティーク・ビンテージのお店を構える。ゆったりと優しい接客で、相談も気軽にできる。

好きという直感を大事に、良質なものを揃える

人気のアーコールの椅子やテーブル、棚の他、食器などの雑貨も多数。

年に数回買い付けに出かけ、その土地で掘り出しものに出会うときが一番うれしいという。「イギリスでは1つのものを大切に使い、それを代々へと受け継いでいく、そんな文化も伝えていきたいですね」

PROFESSIONAL WORK 1

店内は英仏の蚤の市のよう長く付き合える心地よい暮らしを提案

アンティーク・ヴィンテージショップ | 店主 山本 淳さん

英仏で買い付けたヴィンテージ家具をはじめ、食器や雑貨などベーシック・スタンダードな暮らしを提案するバンセ。店主の山本さんがセレクトした家具や雑貨は「飾らない格好良さ」が人気を呼び、遠方からも多くのファンが訪れる。

今のインテリアシーンは、60～70年代のモダンブリティッシュというテイストが主流だという。「この年代の家具は、暮らしに馴染みやすく、実用的で温かみのあるデザインが特徴です。職人の技術が高く、木材の規制も少なかったので、今では入手が難しい良質な素材が使われていて、時が経つほど味が出てきます」と山本さん。「アンティークの椅子を1脚置くだけでも、部屋の雰囲気が変わります。気軽に取り入れることが出来るので、その魅力を多くの人に知ってほしいですね」。

おしゃれなディスプレイもぜひ参考にしたい。

アンティークと合う雑貨もセレクト。人気のカゴは形が豊富。

柔らかな人柄が現れている 店内もほぼ手作り、フラッと立ち寄るご近所の人も多いとか。

洗練された色づかいで皆を笑顔にしたい

人気のウェルカムボードはその人のイメージに合わせて。

ピアス・イヤリングは1, 800円～とお手頃

Profile

雑貨店勤務時代に植物コーナーを担当。植物の奥深さを知り、独学でフラワーアートを学ぶ。現在はフラワーアーティストとして、空間プロデュース、野外イベントの装飾など活動の幅を広げている。

PROFESSIONAL WORK 2

心を満たす色を暮らしに花を使ったアートな世界

フラワーアーティスト | Guriさん

深く繊細なフォルムと色合いを表現したTIEDE ETERNITYのフラワーアート。プリザーブド、ドライ、アーティフィシャルフラワーといった、様々な素材を組み合わせることでファンタジックな世界を創り上げていく。

作品はピアスやイヤリングをはじめ、リース、スワッグ、ウエルカムボードなど多岐にわたり、ハレの日にふさわしいのはもちろん、何気ない日常に彩りを添えてくれるものばかり。「ゼロから生み出すのがたのしい」。Guriさんの繊細な感性が、新しいデザインを生み出している。

特典

「シティライフを見た」で

● ご購入の方…
ミニスワッグをプレゼント
(限定33個)

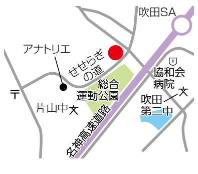
「次も予約したい」と人気のワークショップは毎日開催。6月は4種類を予定、写真は「感性を磨くスワッグオーナメント」。詳細は問合せを。

2 TIEDE ETERNITY 〈ティエードエタニティー〉

吹田市竹谷町1-20
営／10時～19時
水曜定休

06-6310-6893

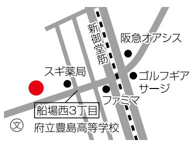
ティエードエタニティー吹田 で検索



1 BANSE basic interiors 〈バンセ〉

箕面市船場西2-18-6 1F
営／11時～19時 水・木定休 Pあり

072-739-6168
instagram＠banse_minoh



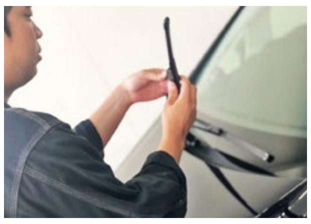
PROFESSIONAL WORK

3 プロのいる専門店に愛車のキレイをお任せ

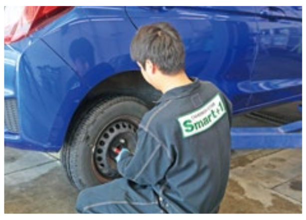
カーケアショップ コーティング有資格者 | 鈴木 弘樹さん

有資格者が行うカーコーティング。愛車を汚れから守り、洗車回数が減るなど値打ち大。

洗車だけでなくオイル交換など、日常的なメンテナンスもしっかり対応してくれる。



雨が多くなる季節、お出かけ前の雨対策もお任せ!



夏のレジャーシーズン、外出先でのトラブルを避けるためにもドライブ前にしっかりした点検がおすすめ!

手洗い洗車やメンテナンスなどカーケアのプロ

Smart+1 茨木西店
店長 下村さん
クルマについて何かお悩みごとがございましたら、お気軽にご相談ください。小さなお子様連れも大歓迎です。安心してご来店ください。

コーティングと洗車を中心にカーケアサービスを提供する専門店。愛車のキレイが長続きするカーコーティングは洗車だけで新車のような透明感のあるツヤが持続。1～5年の各耐久プランは、汚れにくくなり、洗車回数が減るなどメリットいっぱい!また、オイル交換をはじめ、タイヤ交換・履き替えなど日常的なメンテナンスもお任せを。洗車以外のメンテナンス作業のみの注文や、輸入車(一部除く)のメンテナンスも大歓迎。会員制・予約優先制だからムダな待ち時間もなく効率的で、しかも作業中は店内でゆったり過ごせるのも大きな魅力。作業を注文すると、フリードリンク&ブレッドのうれしいサービスが。ボルダリングも楽しいキッズラウンジもあって、子連れで、家族みんなで訪れる会員が多数。カフェ併設なので、一人でもゆっくりくつろぎながら作業を待つこともできる。特典もあるこの機会に、愛車をキレイにリフレッシュ!

特典 シティライフ読者限定特典　初回限定　(8月末まで)

- 入会金(540円)+純水手洗い洗車(1,980円～)が**1,080円**
- クリスタルキーパー(1年耐久)ご注文で、**洗車無料チケット1枚プレゼント!** さらに、併設カフェの**パスタセット1名分**(1,000円相当)**プレゼント!**
- ダイヤモンドキーパー(3年耐久)ご注文で**20%OFF**
- ワイパー交換(1本1,300円～)ご注文で **ガラスの油膜取り&撥水(2ヶ月耐久)プレゼント**
- オイル交換ご注文で、**オイル交換工賃**(600円)が**無料**

予約は専用サイトもしくは、専用予約受付センターでクーポンコード「CL0528」を入力or伝えてください。

PROFESSIONAL WORK

5 昔ならではの立て爪の指輪など「使ってない宝石ありませんか?」

宝石リフォームアドバイザー | 越野さん

宝石リフォームアドバイザーの越野さんがゲストの想いを大切に、ジュエリーに新たな輝きを与えてくれるお店。家でジュエリーが眠ってしまっているなら、思い切って流行りのデザインにしたり、指輪をネックレスにしたりすることでもう一度輝きを取り戻してみては?「母の形見の立て爪の指輪を普段使いできるようなデザインにできたらと思い相談しました。親身に対応していただきイメージ通りの指輪ができあがり感謝しています」というお客の声がある通り、親切丁寧な接客や越野さんの信頼できる人柄も選ばれている理由だ。完全予約制、相談無料。

宝石リフォームの専門家

Profile
宝石リフォームアドバイザー。豊富な経験から細かなオーダーにも応えてくれる。気さくな人柄。

Before

➡

After

PROFESSIONAL WORK

4 オーダーメイドの旅を提案 世界に一つのヨーロッパ旅行へ

ツアープランナー | 大成さん夫妻

“ヨーロッパ個人旅行”に特化した専門会社が茨木市にあるのをご存知だろうか?ヨーロッパ個人旅行に特化して10年以上のプランナー大成さん夫妻が営む「マイヨーロッパ」が、それだ。長年の経験と知識を惜しげもなく使って、あなたの行きたい街、観光したい名所、体験してみたいコトを「世界に一つだけのオリジナルヨーロッパ旅行」というカタチにしてくれる。ホテルを探したり、移動手段を考えたり、旅行中の急な病気やケガといった面倒事も一手に引き受けてくれるので心強い。二人にお任せすれば、きっと今まで知らなかった“旅の本当の楽しみ方”に出会えるはず。

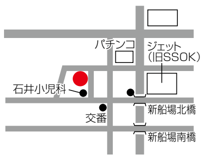
圧倒的な知識と経験。ヨーロッパの全てを知り尽くす

Profile
長年旅行業に携わり、ヨーロッパ個人旅行に特化してからも経験10年以上のベテランプランナー。2人の人柄が良く、また旬の現地情報も教えてくれるので「打ち合わせをしているだけでも楽しい!」と評判。

海の潟に浮かぶ水の都ヴェネツィア。

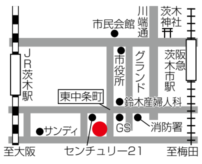
5 ジュエリーリフォーム・修理専門店 箕面のちいさな宝石屋

箕面市船場西1-8-9
船場ビルディング2A
営/10時～19時
日曜・祝日定休
✆072-702-1646
箕面　宝石 で検索



4 MY EUROPE 〈マイヨーロッパ〉

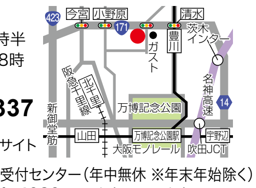
茨木市下中条町3-22-1
営/9時半～18時半
日祝定休
✆072-627-5468
Mail:info@myeurope.co.jp
https://www.myeurope.co.jp



大阪府知事登録旅行業 第3-2595号 一般社団法人 日本旅行業協会正会員

3 CAR-REFRESH STORE Smart+1

茨木市西豊川町4-8
営/平日9時半～18時半
土日祝日9時～18時
火曜日定休
✆072-641-6337
◀予約専用サイト
■専用予約受付センター(年中無休 ※年末年始除く)
0800-111-4089　9時半～17時半



暮らしを豊かにしてくれる　Professional Work

プロフェッショナル

様々なジャンルで活躍する暮らしのプロに頼って
快適な暮らしを送りましょう。

見えない所まで徹底キレイにするプロ集団

PROFESSIONAL WORK 7

エアコンのその“臭い” カビ菌まき散らしのサインかも

ハウスクリーニング

暖かくなり、久しぶりにエアコンをつけた時の“臭い”が気になる方も多いのでは。手入れせずに放っていたエアコン内部には、溜まったホコリや結露によってカビが繁殖。運転をするたび、臭いやカビ菌を室内中にまき散らすことに。そんな方におすすめ！丁寧な対応と技術でリピーターも多い同店。普段お掃除できないエアコン内部まで徹底洗浄してくれる。

Point

エアコンを分解し、エコ洗剤を使用。高圧洗浄で洗い流し、内部に潜むカビやほこり・花粉を除去。

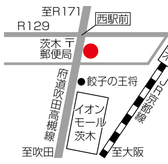
information　【エアコン特別割引】複数台のお申込みで1台目から2台目価格に!

- エアコン一般1台目…9,240円→7,000円（エアコン一般2台目以降　7,000円）
- エアコンお掃除機能付き1台目…16,000円→13,000円（エアコンお掃除機能付き2台目以降　13,000円）
- 天井埋め込み式エアコン1台目･･･24,000円→20,500円（2台目以降　20,500円）

※1台のみの場合は通常価格となります。
※事務所・店舗・ご家庭向けの天埋エアコンにも対応可能。
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
※価格はすべて税別。(6月末お問い合わせまで)

おそうじ革命 茨木駅前店

茨木市西駅前町14-19 茨木第二ビル7F
営／9時～20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中！
072-648-7278
https://osouji-osaka.com



外壁リフォームのスペシャリスト

PROFESSIONAL WORK 6

外壁防水塗装工事が評判 1戸建て35坪以内55万円

住宅アドバイザー　|　代表取締役 原元 進さん

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1～2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円（税別、足場代込）という低価格を実現している。「塗り替え後、8年以上経過している」「状態を見てほしい」という方は問い合わせてみて。

Profile

35年のリフォーム経験から確実な工事を行う。「ご縁のあったお客様とは一生涯のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します。

無金利ローン実施中 ※100万円 36回払いまで

特典　「シティライフを見た」で
- 6帖洋室1室の壁クロス張り替え無料！（外壁塗装された方、6月末まで）

親身に対応してくれるので「お値打ちに済ませる方法を提案してほしい」など何でも相談してみて。

進和リフォーム株式会社

吹田市南吹田5-2-5　営／9時～20時　水曜定休
0120-46-7760 mail:info@shinwa-reform.co.jp
「街の外壁塗装やさん 吹田店」で検索

無料出張の買取専門店

PROFESSIONAL WORK 9

使用済みや欠陥品もOK 無料出張でまとめて買取

買取専門店

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談しよう！年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材、ゲーム機、ソフト、フィギュアなど買取対象は様々。コレクション品など数十万円の買取や業者さんからの依頼も大歓迎！送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

3DSやPSvita、WiiUや、昔のファミコン本体、ゲームソフトなども買取! 壊れた本体もOK!

information

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK！ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典
「シティライフを見た」で買取額20%UP！（6月末まで）

教材・玩具・ゲーム・フィギュア・超合金・プラモ買取 買取専門店トレジャー　関西買取センター

受／9時～20時　年中無休
古物許可No. 大阪府公安委員会 第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ　▲教材用 webはコチラ

靴やバッグの修理のプロならこの人

PROFESSIONAL WORK 8

修理とクリーニングで 靴と鞄を蘇らせる

シューズアドバイザー　|　小谷さん

小谷さんの技術力が評判で、遠方からわざわざ通うお客さんが多い同店。汗や泥汚れが染み付いたスニーカーは、布用特殊洗剤を使用して繊維の奥から汚れをかきだし、イヤな臭いまで消えてキレイに。ブランドバッグの修理や革ジャンのリ・カラーもお任せ！

擦れて色落ちしたシューズもこの通り！

Profile

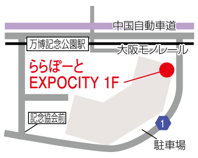
「修理したものをお客様にお渡しした時の笑顔がやりがい」と話す小谷さん。丁寧な仕事ぶりが口コミで広がりリピーター多数。

Menu
- かかとゴム交換……………………1,200円～
- 靴クリーニング（エコノミー）……1,900円～
- バッグクリーニング（スタンダードコースSサイズ）……………………3,000円～

特典　「シティライフを見た」で
- 全メニュー20%OFF（6月末まで、他券併用不可、物販品及びスーツケースは除く）

靴専科 ららぽーとEXPOCITY店

〈クツセンカ〉
吹田市千里万博公園2-1 IF（ららぽーとEXPOCITY A駐車場屋上スグ）
営／10時～21時　無休
※平日は駐車場2時間無料
06-4860-6538



PROFESSIONAL WORK 10

レンズのみ 交換できる店

メガネショップ　|　店主　大村さん

長く使って、愛着が深いメガネも、次第に度数が合わなくなってくるもの。高槻ロイドでは、通常では難しい「フレーム持ち込みレンズ交換」を行ってくれる。これなら、慣れ親しんだ愛用のメガネをいつまでも使い続けることができる。高級メガネやレンズを長年扱い、経験豊富な大村さんが、現在の目の状態を踏まえて、レンズを選んでくれる。タンスに眠らせ大切に保管しているお気に入りにもう一度”光“を！

熟練工の技で対応、メガネのプロが診る

Profile

某百貨店で長年、より精密さを求められる高級メガネやレンズの扱いで腕を磨いてきた、この道一筋30年以上の親しみやすい店主。

Menu

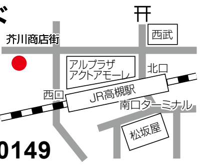
安心安全のHOYA製レンズMENU
- 薄型非球面設計（2枚）…………3,900円
- 薄型遠近両用（2枚）……………9,900円
- 超薄型非球面設計（2枚）………5,900円
- レンズフレーム込（薄型遠近両用）……………………13,800円～

特典　「シティライフを見た」で
- フレーム&レンズセットを購入の方 1,000円OFF（6月末まで）

快適な視界を実現したHOYAの最新設計の遠近両用レンズ「ホヤラックスシンクロ」が大好評。薄型1組24,000円～。

高槻ロイド

高槻市芥川町2-8-20
営／10時～19時
木曜定休
072-682-0149



箕面・豊中・池田の 健康住宅専門店

土地探しからお手伝い！

さつまホーム 無添加住宅®

ホームページで建築事例公開中！　さつまホーム

箕面かやの体感モデルハウス 公開中！
照明・カーテン・エアコン付き！ 諸費用込み！ 同価格で間取りも自由！
2,000万円（税別）より

Web　facebook　Instagram

〒562-0036 大阪府箕面市船場西2丁目1-1 エリモビル5F
営業時間 9:30～19:00　定休日 火曜・水曜
お問合せ 0120-780-636

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 和漢薬とハーブの話

文 笹川薬局 笹川悦子

第37回

残花余花が若葉に覆われ始め、浅い緑から濃い緑の濃淡の季節。足元に目をやると雑草とかたづけられる種々も今とばかりに緑を色濃くして葉を広げ、道端のカラスビシャクも天に向かって緑の葉を伸ばしています。

カラスビシャクと半夏（はんげ）

カラスビシャクは中国・韓国・日本に自生する多年草で、今の時期からサトイモ科特有(ミズバショウなど)の緑色の面白い形の花に見える総苞を開きます。このカラスビシャクPinellia ternate Breitenbach (Araceae)の塊茎(球茎)のコルク層を取り除き、一晩水につけた後に乾燥し、場合によってはえぐみをとるためショウガを加えた水で修治したものを「半夏」と称して薬用にします。(但し半夏そのものの生薬としての一味自体は、えぐみが強く生食は危険です。)

現在普及している漢方処方にも半夏は非常に繁用されていて、半夏厚朴湯（ハンゲコウボクトウ）や半夏瀉心湯（ハンゲシャシントウ）、半夏白朮天麻湯（ハンゲビャクジュツテンマトウ）等々、60処方以上に配剤されています。半夏+陳皮になると鎮咳去痰、半夏+乾姜では制吐、消化機能促進に使われる薬味と考えられ、その役目は組み合わせにより変わります。繁用されている処方例では六君子湯(半夏・生姜・茯苓・白朮・陳皮・人参・大棗・甘草)からなる処方で、これからの時期の疲れやすく朝寝起きの悪い時や食欲にムラがある時、また食欲不振や吐き気にも効果的です。

一日の仕事を消化してふと緑の木々の下に佇むと、一枚一枚の葉の萌黄色や青竹色、若草色、鶯色と、覚えた限りの言葉では言い尽くせない色味の豊かさに驚かされます。そしてなぜだか淀みかけた心の底の澱が濾過されるような風を感じるように思えます。

【カラスビシャク／Pinellia ternata】

PROFESSIONAL WORK 11

叶えたい夢を一緒に描く家族に寄り添うプランナー

ファイナンシャルアライアンス株式会社大阪支店
シニアコンサルタント｜松下 美知子さん

ファイナンシャルプランナーとして多くの人の人生設計をサポートしている松下さん。一番大切にしているのは、相談者の「将来の夢」をじっくり聞くこと。自分や家族がなりたい姿を描くことで、必要なお金の流れが見えてくるという。相談者と一緒に夢が実現するまでの道筋を立て、今の内から何をすればいいのかをズバリ提案してくれるのがポイントだ。

「家を建てたい、海外旅行に行きたい、子どもを進学させてあげたい…あきらめていた夢も、お金の使い方を見直すだけでグッと実現に近づきます」と松下さん。自身も妻であり母親であることから相談者に共感できる話題が多く、松下さんの個別相談は笑いが絶えない。6月25日(火)に千里中央・生活向上セミナーの講演が決定(P.7)。夢を叶えるためのヒントが見つかるかもしれない。

女性ならでは視点でライフプランを提案

Profile

大手航空会社のキャビンアテンダントとして勤務した後、接遇マナー講師、経営コンサルタントを経て現職へ。働く女性や主婦向けのマネー講師として幅広く活躍中。お孫さんと遊ぶことが何よりの楽しみ！2級ファイナンシャル・プランニング技能士、相続診断士、シニアライフカウンセラー。

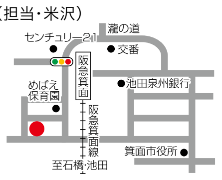
information

「誰でもできる！65歳までに3000万円作る方法」

ドラマの撮影にも使用された箕面の隠れ家レストラン「フォレストガーデン」でセミナーを開催！自慢のスイーツとコーヒーを楽しみながら、65歳以上の生活「セカンドライフ」への備えについて学べる。

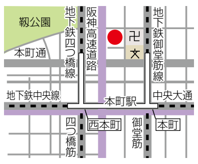
日時：6/11(火)・6/22(土) 10時半～12時半
場所：フォレストガーデン 箕面市箕面6-10-21
阪急箕面駅から徒歩3分
申込：090-3966-5599(担当・米沢)
費用：参加無料
※要予約。定員15人。

◀予約はコチラ！



特典 「シティライフを見た」で
● 個別相談(2時間以内)無料 (6月末まで)

ファイナンシャルアライアンス株式会社 大阪支店
大阪市中央区本町4-6-7
本町スクウェアビル6階
080-3387-5861
Email：michiko-matsushita@fa-a.co.jp



夫婦で一緒に相談してみるのもオススメ！パートナーのホンネが聞ける良い機会になるかも！

ご成約1000名様突破記念

創業14周年祭

洗える着物キャンペーン

6月20日(木)～22日(土) 10時～19時
要予約 5月28日(火)より予約開始

75%OFF

特別企画
洗える着物 通常20,000円▶ 5,000円

予約特典
事前予約いただいた方に和柄のポーチをプレゼント
(先着30名様)

約300反の中からお好みの反物をお選びいただき、あなたのサイズ(5タイプ)に合わせて仕立て上げてお渡しします。仕立て上がり品、ハイグレード商品、正絹着物も、ご用意しています。

お一人様1点限り / 予約優先 / 仕立代込み

無料着付教室開催中
要事前予約

場所
着物・和装小物販売＆着物クリーニングショップ
悉皆屋 絲ing

摂津市千里丘6-5-8 セントラル千里丘2F
受／10時～19時(日祝除く) 無料駐車場完備

洗える着物とは

本来の着物と呼ばれるものは、「絹」で出来ていますが、洗える着物は「ポリエステル」や「木綿」で出来ており自宅の洗濯機でそのまま洗えます。「ポリエステル」は水や汚れに強く、型崩れしにくく雨の日でも気軽に着用できますので、着物での所作や保管に慣れていない初心者にぴったりの着物。「木綿きもの」は裏地の無い単衣(ひとえ)の着物でカジュアル用なので、ワンピース感覚で着られます。ナチュラルテイストで春や秋の過ごしやすい季節のお出かけにお勧めです。

※数に限りがある為、予約優先にさせていただきます。 ※仕立てには2ヵ月～2ヵ月半かかります。
※同業者、転売目的の購入者への販売はいたしかねます。 ※キャンペーン商品につきクレジットでのお支払いはご遠慮させていただきます。
※一人でも多くの方に、着物の良さをお伝えしたくスタートした企画なので、過去に洗える着物キャンペーンにご賛同頂いたお客様はご遠慮させて頂いております。

きもの悉皆屋 絲ing
きもの悉皆屋 株式会社絲ing(シーイング)本社
摂津市千里丘6-5-8 セントラル千里丘2F
要予約 06-6192-5298 受付10時～19時
きもの シーイング で検索

健康な暮らしを送ろう　カラダを整えるプロ

Professional Work

不調や不安を感じたら、まずは相談をしてみよう。

不妊症、更年期、PMS、動悸、橋本病、バセドウ病、尋常性乾癬など

不妊症、慢性疲労、自律神経の乱れ「毎日が快適」に過ごせる身体へ

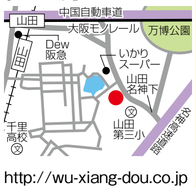
profile
井上先生夫妻
薬剤師、国際中医師の資格を持つ。得意分野は不妊治療で、貴文先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。親しみやすく優しい先生。

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。心と体の悩みへ向き合う、丁寧なカウンセリングが評判となっている。むくみ・めまい・胃腸障害、毎日が憂鬱……。6月は梅雨による湿度や暑さで不調が出やすい時期。原因を見つけ出し生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれるので、「毎日本当に調子が良くて嬉しい」との声が多い。予約制のため落ち着いて相談できるのも魅力。自分の身体状態を改善し、毎日を快適に過ごしたい方、1度ご相談を。

子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。詳しくはホームページで。
柚花香房 で検索

[吹田] 漢方薬局　柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時〜19時
　水曜9時〜13時
　土曜9時〜17時
日・祝定休　駐車場2台あり
06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を



http://wu-xiang-dou.co.jp

喜びの声
●結婚が40代と遅く生理周期もバラバラで不正出血もあったため相談へ。冷えも強かったのですが飲み始めてから体も温かくなり、わずか4か月で妊娠。年齢的にあきらめもありましたが相談に行ってほんとによかったです。(40代女性)

●逆流性食道炎があり胃腸から体調を崩すことがよくありました。仕事も忙しく、不眠、肩こり、むくみ、頭痛、高血圧など常に体調が悪かったですが体に合わせた漢方を飲むようになってから体調がよくなり元気に過ごしています。(50代女性)

不妊症・アトピー・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛 など

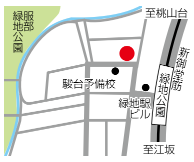
アトピー、不妊症、自律神経失調症「諦めないでご相談ください」

profile
西口先生夫妻
国際中医専門員。この雰囲気の通り、やさしく相談しやすい西口先生ご夫婦。これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不調を感じたら相談してみて。

漢方でアトピーが完治した経験から「悩む人の力になりたい！」とこの道を目指した西口先生。患者さん目線で親身な治療が評判を呼んでいる。不妊症や自律神経失調症などあらゆる症状に対応してきた長年の経験と深い知識で根本原因を探り改善へ導いてくれる。長年苦しんでいた人が、すぐに改善した例も多数。悩んでいるなら相談に訪れてみて。
※要電話予約

春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営／月〜金 9時〜19時半
土 9時〜18時　日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索



患者さんの声
●アトピーで全身の乾燥と赤身、痒みがひどく、ずっとステロイドを塗り続けることに抵抗があり、相談へ。漢方薬を服用して徐々に回復し4ヵ月後には痒みがほとんどなくなりました。皮膚がみずみずしくなり、こんなことは初めてです。(10代男性)

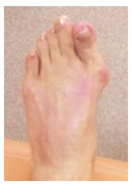
●3年前からホットフラッシュや耳鳴り、めまいなどといった「更年期障害」に悩まされ、薬で改善せず相談へ。腎陰が不足していたようで補う漢方を服用。1ヵ月後には寝汗なく良く眠れるように。2ヵ月で多汗、耳鳴りめまいもなくなり、3年つらかったのにすぐに改善し驚きました。(40代女性)

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

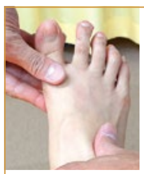
放っておくと危険な「巻き爪」「外反母趾」は評判の“足指ソムリエ”が改善

profile
院長 木方 功さん
その優れた施術手法で、業界内でも広く知られているエキスパート。技術協会の代表として、他院の院長にも専門施術を指導しており、TVやラジオなどメディアにも多数出演。足のトラブルは放置せず、重症化する前に相談してみて!

外反母趾や巻き爪などの足のトラブルに、自己流のケアは禁物。ムリやり矯正や爪を切るなどして悪化させる場合は多く、脚をかばって歩くことで“不格好なO脚”や、寝たきりといった深刻な事態に発展することも…。同院の木方先生は、TVでも活躍中の「足指ソムリエ」。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも指導するほどの木方さんを頼り、沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人も。「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃれな靴を楽しめない」悩み、まずは気軽に相談してみて!



TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。



近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード
外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

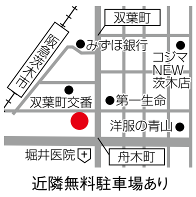
大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード
歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

[茨木]大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院
(ありがとう鍼灸整骨院内)

茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時〜14時、17時〜22時
(土曜　9時〜12時、16時〜19時)
日曜祝日 定休
072-638-5777

外反母趾専用HP　巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特　典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
● 片足(30分)…… 8,600円→3,000円
● 両足(60分)…… 16,200円→4,500円
②巻き爪矯正が「平成→令和 新元号祭キャンペーン」で特別価格!
● 1指…… 15,000円→3,500円
● 2指…… 26,000円→5,000円
● 初診料(①②)…… 1,100円→無料
詳しくはWEBでチェック!　※要予約(6月末まで)

五十肩・腰痛・肩こり・めまい・片頭痛・骨格矯正など

NEW OPEN

五十肩・めまい・腰痛で悩む人へ注射や薬いらずの改善を目指そう

profile
院長 有岡さん
色々なところで治療を受けてきた人から「有岡さんのはりはひびかせるようで、痛みにダイレクトに届く感じがする」と言われている。長年ダンスをされているので、膝痛や腰痛の辛さも理解して、親身に治療してくれる。

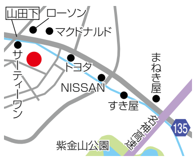
以前は大阪市内で開院していた有岡さん。その腕の良さが評判で口コミが広がり、親子で通う人や世界的ダンサーなど海外から通う人も。「もっと一人ひとりと丁寧に向き合いたい」との思いから、落ち着いた住宅地の五月丘北に新規オープンした。はり治療はもちろん、ツボマッサージや近赤外線を使った治療など、その人の要望に合わせた最善の方法を提案してくれる。
特に、五十肩や片頭痛は早期に改善が目指せるので、まずは電話で予約を。

↑院長ブログ更新中

予約制だから待ち時間ゼロ。完全個室の癒し空間が広がる。

あのん鍼灸治療院

吹田市五月が丘北2-35
営／10時〜18時
不定休
Pあり
※完全予約制
06-6878-9757



Menu |

● お悩み対応はり灸治療30分	3,000円
● お悩み対応はり灸治療60分	6,000円
● ツボマッサージ10分	1,000円(時間は要相談)

特　典 |

「シティライフを見た」で
● 初診料1,500円→無料(6月末まで)

おとうさんが欲しいものをプレゼント

夏の強い味方！「涼しさ」を意識したギフトを贈りませんか。

イノベーター
晴雨兼用自動開閉傘
北欧らしいスタイリッシュでデザイン性にすぐれた傘。

ダブルファン ハンズフリー
ポータブル扇風機
首にかけるポータブル扇風機。両手が自由でとっても快適。

COOL
クラフトビールソックス
接触冷感素材のひんやりソックス。ちょっとしたプレゼントにおすすめ。

CREATIVE LIFE STORE TOKYU HANDS
東急ハンズ江坂店
吹田市豊津町9-40　電話 / 06-6338-6161
https://esaka.tokyu-hands.co.jp/

ハンズクラブアプリ
江坂店を「お気に入り店舗」に登録しよう！
店舗限定のイベントやキャンペーン情報をお届けします。

From CityLife

CityLifeはココに設置しています

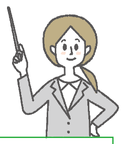
設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索

シティライフ主催

日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

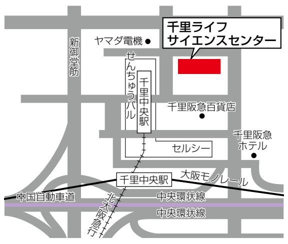
さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、
技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。



6/25(火) 9:30〜16:45

参加無料 複数受講歓迎

会 場 千里ライフサイエンスセンター6F
（豊中市新千里東町1-4-2） 北大阪急行千里中央駅下車すぐ



[千里ライフサイエンスセンター駐車料金]
最初の1時間 400円、以後30分毎200円 最大1,300円
[周辺駐車場のご案内]
タイムズLABI千里（10時〜22時）
1時間300円、以後30分150円、最大700円

セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが優先です。

下記URLの応募フォームもしくはお電話で申し込みください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。 ※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

■応募フォーム http://seikatsukoujyou.citylife-new.com

■お問合せ TEL.06-6338-0640
（生活向上セミナー担当係まで） ※平日10時〜17時

プロから学ぶ生活向上セミナー 検 索

応募フォーム

6/25(火) セミナー 一覧

9:30〜10:30

セミナー室 A

1 その保険大丈夫?「数字で語る」保険のウラ側

生命保険にいくら払ってるかご存知ですか?その保険、どうなれば回収できるかご存知ですか?医療保険は必要?学資保険は損をする?年金保険は貯まらない?安い保険は実は高い?保険のウラ側を数字で具体的に暴露します!

講師 ファイナンシャルプランナー、相続診断士 井上 和徳さん

「行列のできる収支改善」は抽象的な話は一切無し!数字で具体的に語り、わかりやすいと大好評!一世帯あたり500万円以上の収支改善を実現している。

セミナー室 B

2 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

金利が上がらないにも関わらず消費税と物価は上がります!使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方…。iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、何が自分に合うのか、初歩から一緒に考えてみませんか?

講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん・松尾 剛さん

資産形成・ライフプランの提案に定評がある豊福さんと、生命・損害保険のプロとして最適なコンサルティングを行う松尾さん。2人合わせ約3,000世帯を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。

10:45〜11:45

3 家の購入で4人に1人が後悔しています

家は3度建てないと満足した家は建たないと昔からよく言われています。本当にそうでしょうか? はっきり言わせてもらうと、その原因は準備（勉強）不足です。当セミナーでは、雑誌やネットでは知りえない「本当の知識」をお伝えしています。

講師 一般社団法人 良質不動産推進協会 代表理事 池田 泰弘さん

一級建築士、土地家屋調査士試験合格者、不動産コンサルティングマスター（相続対策専門士）、一般耐震技術認定者、省エネ建築診断士、書籍「家づくり 右も左もわからへん」の著者

4 誰でもできる!65歳までに3000万円作る方法

人生100年時代と言われる中、豊かなセカンドライフへの準備はできていますか?このセミナーでは、誰でもストレスなくセカンドライフへの準備をする方法をわかりやすくお伝えします。皆さんも豊かなセカンドライフへの第一歩を踏み出しましょう!

講師 シニアライフカウンセラー 松下 美知子さん

関連記事 P.5をチェック!!

大手航空会社のキャビンアテンダントとして勤務した後、接遇マナー講師、経営コンサルタントを経て現職へ。働く女性や主婦向けのマネー講師として幅広く活躍中。2級ファイナンシャル・プランニング技能士、相続診断士。

12:00〜13:00

5 ただの主婦が趣味や特技で夫の収入を抜く方法

「私の人生、このままでいいの?」と思った事は?老後をより豊かに過ごすには旦那様の収入に頼らない自分だけの収入は必要不可欠!40・50代からでも遅くない。ネットマーケティングの知識を習得し、得意なことで収入を!

講師 株式会社ママピット 代表取締役 天谷 麻裕子さん

結婚後、公認会計士の知識、WEBの知識を併せ持つ主婦起業コンサルタントとして起業。専門知識を生かし講師として行政や企業のセミナーでも活躍中。
小学生2児の母親。

6 女性限定!知らなきゃ損する「お金のルール」

貯蓄するために必要な「お金のルール」はご存知ですか?それを知っているかどうかで、将来の貯蓄に大きな差がついてしまいます。今回は、なかなか学ぶ機会のない「お金」についての基本をわかりやすく丁寧にお話しし、「お金のルール」をうまく利用した賢い貯蓄術をお伝えします。

講師 株式会社ノーダス 赤川 元秀さん

ファイナンシャルプランナー。チーム★ライフプラン研究会所属。現在まで1,000件を超える顧客の相談を担当。全国組織の金融機関の外部講師経験も持つ。

13:15〜14:15

7 令和の時代をサロン開業で美しく生きる

「興味があることを仕事に出来たら」「子育てと仕事のバランスを上手にしたい」「美容に関わる仕事をしてみたいな」そんなお気持ちがある人に聞いてほしいです。当社の提案する開業サポートパッケージ型のフェイシャルトリートメントサロンの概要をお伝えします。

講師 SR SALON美容アドバイザー 原田 美沙さん

エステやメイクアップインストラクターとして、サロンコンサルティングから立ち上げのサポートを行っている。

8 必見!一緒に作ろう!家族の豊かな未来計画表

生活費の節約方法から今後必要になる教育や住宅の資金、老後資金の賢い貯め方、金融商品との上手な付き合い方などをわかりやすく解説。家計の無駄を省き、「見直し前と後でお金の流れが目で見て納得できる!」と好評を呼び、複数の上場企業でもセミナーを行っています。

講師 ㈱Merkur（メルクーア） 家計円満プロデューサー越見 直行さん

世界基準の生命保険、金融サービス専門職のトップクラスで構成されるMDRTメンバーに5回選出。現在までに累計約1,800世帯以上のお客様にライフプランニングを実施。

14:30〜15:30

9 司法書士が伝授!相続法改正と私のための資産防衛策

40年ぶりの民法改正で相続はどう変わる?落とし穴の多い遺言の自筆方式や新しい保管制度、そして配偶者居住権とは?“争族問題”解決の糸口や、正しい資産防衛の心構えなど、これからの相続・認知症対策をお伝えします。

講師 おおさか法務事務所 司法書士 三枝 正典さん・岡田 弘さん

創設36年、大阪・兵庫・東京に5拠点の資産承継に特化したリーガルファーム。「司法書士は見た!実録相続トラブル」「スタンダード相続手続」など、相続対策分野の執筆著書多数。

10 人生をときめかせる 〜お金の上手な使い方・増やし方〜

人生100年時代!まだまだ間に合います!明るい幸せな未来のために。話題のイデコ、ニーサ・資産運用・老後資金・教育資金・住宅ローン・生命保険・ポイント活用法など、年代や家庭環境に合わせて将来安心できる最新のマネー術、お伝えします!

講師 東京海上日動あんしん生命保険 大塚 日出夫さん

・都市銀行勤務9年 東京海上日動あんしん生命18年
・資格：AFP MDRT終身会員
・27年間で5,000人以上の家計相談を解決してきたお金のプロ。

15:45〜16:45

11 「瞬読」でAI時代を生き抜く!子どもの受験対策にも

全国で拡大中の「瞬読」は本1冊を数分で読み、しかも内容を把握することができます。ネットの普及で情報が溢れかえる今、多くの情報をキャッチしその中から必要なものを選択していく生き方が求められています。経営者の方や子どもの受験対策としても注目を浴びる最新メソッドの一部をご紹介していきます。

講師 一般社団法人瞬読協会認定1級トレーナー 吉弘 千鶴子さん

日本を代表するピアニストでありながら、昨年、千里中央にカルチャースタジオTLGをオープン。わかりやすい楽しい教えで只今受講者が増加中!合言葉は「右脳ぱっかーん!」

12 消費税アップ対策!「なんとなく家計」改善セミナー

人生100年時代と言われる中、賢く生き抜くためにはお金の教養が不可欠!まずは今年10月に予定されている消費税アップに備え、家計改善に繋がる2つの大きなポイントをお伝えします。その他、知らないと損するイマドキお金事情など、分かりやすく解説します。

講師 （株）FPパートナー神戸支社 ファイナンシャルプランナー 大久保 志野さん

大手ホテルでコンシェルジュとして勤務後、外資系保険会社を経てFPに転身。自分自身が元々は金融に無縁だったことから、イチからでもわかりやすいアドバイスと、無理のない資金計画作りを心がけている。

これで夏の薄着も怖くない！

自分に合った方法ではじめる 魅せるカラダに

Body Making
ボディメイキング

ボディラインがあらわになりがちな薄着の季節が到来。
理想の姿に向けてボディメイキングをすれば
「気になる」を吹っ飛ばして夏をもっと楽しめるはず。
自分に合った方法でボディメイキングに
トライしてみませんか。

※効果には個人差があります。

成功のカルテ

60代 Mさん

【項目】60分上半身コース
【期間】1カ月（コース4回目）
【効果】代謝アップ ウエスト-3cm

「1回でズボンがスカスカに」代謝低下の60代にも効果を発揮

“運動なし・老けない”ダイエットを叶えるのがアンマン。ハミ肉やどっしり腰回りなど、気になる箇所にマシンで直接アプローチ。ガチガチのセルライトも奥まで徹底的につぶし、予想以上の結果を出せるのは同店だからこそ。

1

2

1.ガチっとしたセルライトがなくなり、特に腰回りが女性らしいくびれに。「体験来店で履いてきたズボンがスカスカになった!」という声も。
2.脂肪細胞を死滅させる「キャビテーション×ラジオ波×4種の吸引」のトリプルアプローチで即効性と持続性を両立。

箕面

トータルビューティサロン
サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-6-4
営／10時～20時
予約制 無休 Pあり
072-722-2411
ダンディアップ
072-725-3660

▲美容情報をチェック!

特典
「シティライフを見た」で
- 美脚小尻コース ……… 3,000円
- 脂肪溶解くびれコース ……… 3,000円
- 二の腕・背中コース ……… 3,000円
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ ……… 各5,000円

※税別価格（6月末まで、要予約、新規の方のみ）

成功のカルテ

40代 Iさん

【項目】プロポーションダイエット
【期間】3カ月
【効果】体重-5.3kg ウエスト-11.8cm

ダイエット・骨盤矯正・セルライト 整体×エステでリンパを改善

隠れ家的サロンで40代50代を中心に幅広い女性客が訪れるダイエット専門店。結果重視の施術でセルライトにもアプローチ、さらにリバウンドしにくい痩せ体質へと導く。毎月、施術回数も変更できムリなく通えるから安心！

1

2

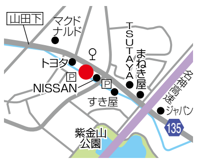
3

1.プロポーションダイエットは、全身美容整体、セルライト除去（メディセル）、遠赤外線ドーム、リンパマッサージで総合的に美ボディへと導く。
2.筋膜の癒着をはがし、肩こり腰痛にも効果あり。
3.お子さまのお預かりもOK。

吹田

ヘルシースリム Juu〈十全美容整体院併設〉

吹田市五月が丘北1-15
ベストレジデンス南千里4F
（亥子谷バス停降りてすぐ）
営／10時～20時（受付19時まで）
※完全予約制　日祝定休
06-6816-7897
ヘルシースリムJuu で検索



特典
「シティライフを見た」で
- くびれウエストコース ……… 21,600円（4回）
- 美脚・ヒップアップコース ……… 31,200円（4回）
- 全身コース ……… 38,400円（4回）
- 1回半身メディセル体験 ……… 3,900円

（6月末まで・要予約・新規以外も可）

成功のカルテ

40代 Tさん

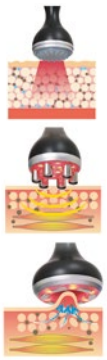
【項目】痩身マシン“痩身モンスター”
【期間】2ヵ月
【効果】後ろ姿印象が10歳若返った

自分では何をしても痩せなくて……後ろ姿が完全におばさんだった私。2ヵ月でボディラインも理想に近づき、「こんな変わるなんて!」と驚きです!

37周年・最新マシンが特別価格で 加齢に伴うガンコ肉を撃退

背中、腹まわりのブラ・パンツに乗ったハミ肉…。おさらばしたいなら、創業37年ダイエットコンテストで優勝実績のある同店へ。全スタッフが「今1番結果が出る!」とイチオシしているのが、北摂初に導入したマシン“痩身モンスター”だ。①キャビ②ラジオ波③吸引④EMSと4つの技でアプローチ。最高レベルのハイパワーで効率的に脂肪を分解、燃焼。マシンだからこそ叶うリズミカル吸引で癒着した筋膜をはがして脂肪を流す。筋肉や脂肪が固くて燃えにくい人でも効果的に代謝UPできるそう。他にも豊富な痩身メニューから、身体状態を見て提案してくれる。1度相談を！

【痩身モンスターのハイパワー3ステップ】



①【特殊超音波で溶かし出し】
25kHzのハイパワー超音波で細胞に集中アプローチ!脂肪細胞が振動し減少・流れやすくなる。

②【ラジオ波で徹底燃焼】
ラジオ波によるあたためで、硬くて落ちにくいセルライト&内臓脂肪が柔らかくなり、燃焼・血行促進&代謝UP!

③【吸引&EMS】
脂肪を吸引しながら、EMSの筋肉刺激でさらに奥の脂肪も立体的に揉みほぐし、排出を促す。

2ヵ月間で体重－6kg、ウエスト－10cmに成功!後ろ姿が一目でわかるほどすっきりした印象に。

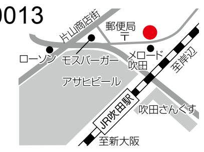
吹田・茨木 高槻

医療機関提携サロン
ファニービー

http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

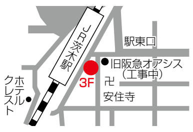
特典 「シティライフを見た」で
- 痩身モンスター（70分）
37周年特別価格 ……… 3,700円（先着5名限定）

■吹田店 06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり



■高槻店 072-672-5520

■茨木本店 072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり



小・中学生のワキ、お子様の脱毛増えています

安全・効果・美肌で脱毛を選ぶなら ハイパースキン脱毛がおすすめ！

ハイパースキン脱毛は1回の施術で脱毛効果を実感できます。
美肌効果も高く見違えるようなツルすべ素肌を手に入れることができます。

5周年キャンペーン
先着5名様限定

顔&全身12回脱毛コース（VIO別）
50%OFF 300,000円

Aコース
ひざ下（ひざ含む）、ひじ下、ワキ、鼻下 各12回コース
160,000円

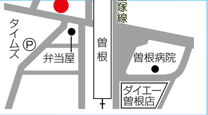
※この記事持参の方、料金は税別価格

施術メニュー

ワキ	4回	8,800円
鼻下	4回	8,800円
Vライン	4回	11,000円
ひじ下	4回	22,000円
ひざ下	4回	26,400円

※4回コースは1年間回数保証　※料金は税別価格 ※勧誘もなく明記料金以外一切不要

脱毛専門 BBB豊中店
[要予約] 06-6858-0817
驚きのビフォーアフターはこちらから　ホームページ　インスタ
営業時間/10:00～19:00　定休日/毎週火曜、第2・第4水曜　阪急「曽根」駅改札でて左へ30秒



CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●5月号の答え 空中楼閣

漢字パズル

周りの4個の文字と組み合わせて正しい熟語ができるようにリストの中から漢字を選んでください。下の例題では真ん中に「人」が入るとそれぞれ「恋人」「聖人」「人格」「人間」になります。リストの漢字は1回だけ使います。全部の問題を終わって、最後に余った文字を組み合わせてできる熟語は何でしょうか。（作・あさみ順子）

例題：恋 聖 / 間 格（中央：人）

赤 国 / 王 沿
性 物 / 老 郎
形 小 / 出 知
煙 若 / 色 甘
筑 今 / 金 午
見 生 / 名 校
太 光 / 初 供
内 大 / 紅 猫
炎 気 / 山 消

■漢字リスト

陽	花	紫	火	海	学	後	子	女	人	草	道

■解答

成功のカルテ

50代 Yさん

【項目】	【期間】	【効果】
耳つぼ健康ダイエット	3ヵ月 週2回（20分／1回）	-13.2キロ 体内年齢30歳若返り

1

キツイ運動なし・3食食べるダイエット「3ヵ月で-10キロ」なりたい身体へ

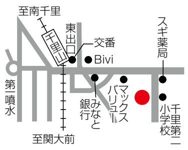
今まで約800人もの卒業生を輩出、4月で9周年を迎えたダイエット専門サロン。耳つぼで食べたい気持ちを抑え、栄養面を考えたプログラムで徹底サポート！1人では頑張れない貴女にぴったり。リバウンド防止のアフターフォローも充実、骨盤・腸もみメニューも。

2

1.痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さん。気さくな人柄に元気をもらえる。
2.まずは自分の身体を知ることから。体脂肪など細かくチェック。

吹田 **Slim&Smile スリム&スマイル**

吹田市千里山東2-16-15
ヴィラ千里山201
営／10時～20時
土曜10時～17時
日曜・祝日定休
06-7162-0979



特典
「シティライフを見た」で（新規予約の方・6月末まで）
ダイエットカウンセリング無料
【9周年記念限定企画】
カウンセリング無料 ＋
①耳つぼお試し
②骨盤矯正or腸もみセラピー
全て込みで5,000円 → **2,980円**

成功のカルテ

40代 Mさん

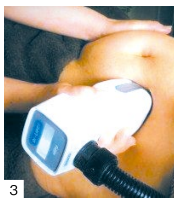
【項目】	【期間】	【効果】
アヴィヤンガ	全身コース（120分）3ヵ月	体重-5.5kg・体脂肪-5.3％・ウエスト-6.6㎝

まさかの60kg越えで初エステ。パワフルな手技がクセになり、通う度に数字が減っていくのが楽しくて。食事生活の改善もムリなくできました。

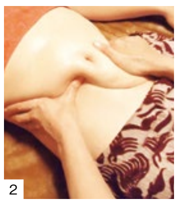
1

熟練ハンド＆厳選インドオイルで大量デトックスから本格痩身へ

お腹や太ももの硬いハリを筋肉と思っていたら大間違い！実はガチガチに肥大したセルライト！その頑固なセルライトをリズミカルな強めの手技で徹底的に解し、体内循環を整え、岩盤浴＆遠赤ドームでデトックス。ボディセラピスト国際ライセンス取得、エステティシャン育成講師、ヒーリングヘッドスパ協会認定講師のオーナーの技をぜひ体感して！



3

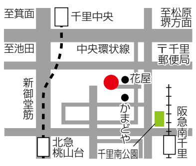


2

1.座位スタイルで肩甲骨や背中を解した後、イタ気持ちいい手技で頑固な脂肪を撃退。コリ・むくみもスッキリ!
2.グイグイ揉み込んでポッコリお腹にくびれを再生!
3.部分痩せには1回で効果を発揮する「HIFU」!安心・安全に深部の脂肪細胞を直接刺激する。

豊中 **痩身アーユルヴェーダ・アロマ SALASA**
〈サラサ〉

豊中市上新田4-16-3 秀和ハイツ1F
（阪急南千里駅より徒歩12分）
営／10時～20時（完全予約制）
日祝休・女性専用（全個室） P有
06-6318-7708
（10時～18時半）
（施術中は留守番電話の対応になる場合があります）
（HP予約可）http://sa-la-sa.com



Menu
全身本格インドエステ（ヘッドスパ付）トライアル価格
- アヴィヤンガ全身120分 …………… 12,000円
- HIFU（ハイフ）60分 ……………… 10,800円
- スーパーセルライト60分（ハンドトリートメント・発汗デトックス付）…5,400円

※アヴィヤンガとマシンの組み合わせセット価格 **2,000円OFF!**

特典
「シティライフを見た」で（6月末まで）
- 9周年記念キャンペーン読者限定 先着10名様 通常コースを**最大25％OFF!**
- 2回コース 通常54,000円→**25,900円**

成功のカルテ

30代 Sさん

【項目】	【期間】	【効果】
パーソナルトレーニング	3ヵ月継続	体脂肪減＆筋肉量UP！着たい服も着られる体に！！

効率的に理想の身体へ 新規入会キャンペーン実施

夏までに痩せたい人注目！同スポーツクラブは、プール・スタジオレッスン・ウェイトマシンなど地域最大級の設備が揃い、自分に合った方法で理想の身体を目指せる。忙しい人におススメの月4回通える「U39マイプラン4」が登場！さらに今なら、パーソナルトレーニング4回（通常15,000円）が無料で受けられてお得。目的に合わせてメニューを組んでもらえ、正しいフォームが知れるので、効率的に鍛えられると評判だ。広いお風呂で汗も流せてすっきり。まずはお問合せを。

2

1

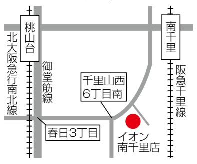
1.骨盤ストレッチ、ヨガ、エアロビクスなど50本以上の豊富なレッスンが受けられて女性に人気!
2.広々としたお風呂ですっきりしてから買いものして帰れる。

Menu
- レギュラー…………… 10,260円/全営業時間
- （U39限定）マイプラン4 ………5,400円/月4回
- マイプラン8 ……………………8,100円/月8回

その他プランあり

吹田 **HOS 南千里スポーツクラブ**

吹田市千里山西6-56-1
イオン南千里内5・6F
営/平日9時～23時、土曜9時～22時、日・祝9時～19時 火曜定休
駐車場無料
06-6310-8755
https://www.hos-minamisenri.com



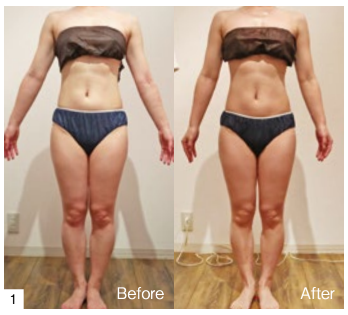
特典
「シティライフを見た」と伝えれば
6/30（日）までの入会手続きで
- 入会金5,400円 ＋事務手数料3,240円 → **無料**
- 月会費1ヵ月分 → **無料**
- パーソナルトレーニング4回15,000円 → **無料**
- **プロテインドリンク1つプレゼント**（数量限定）

※1年継続が条件、継続期間内の退会は違約金有、新規又は退会後7ヵ月目以降の方が対象

成功のカルテ

30代 Iさん

【項目】	【期間】	【効果】
筋膜リリース	全身3回	ウエストが-4㎝、太ももサイズダウン



1

驚異のリピート率90%以上 同業者も通う筋膜リリース認定サロン

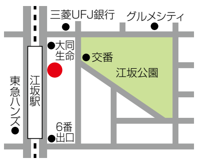
梅雨のじめじめで、実はカラダもむくむこの季節。即効性を実感したいなら筋膜リリース！固まった脂肪を溜め込んだ、巡りの悪い"だる重脚"をプロの技でもみほぐし、血流を促す。しつこいセルライトも流してスッキリ！無理な勧誘一切なし、まずは一度お試しを。

2

1.編集部もびっくり!たった3回でこのくびれ効果!
2.セルライトにアプローチする「McCoy」クリームと安田さんの手技にかかれば、happyな夏が迎えられる!

吹田 **Luce by Varma**
〈ルーチェバイヴェルマ〉

吹田市江坂町1-23-43
ファサード江坂ビル1F
（美容院Varma内）
営／10時～21時（最終受付19時）
月曜、第2・3火曜定休
インスタ：luce_mayuki
06-6337-8608



Menu
- 筋膜リリース90分 ……………… 初回9,800円
- 筋膜リリース+ミニフェイシャル120分 初回12,800円
- アロマボディ80分 ……………… 初回7,000円

特典
「シティライフを見た」で
全てのコースの中から1回限り初回価格より500円OFF
（当店初回の方限定、6月末まで、他割引併用不可）

いま！シティライフをご覧のみなさま！

しわ・たるみを速攻ケア！930円税込から実感できます

江坂下肢静脈瘤クリニック
東京中央美容外科
院長 小野 眞

人気NO.1
若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス
4箇所から選べる
眉間 ほうれい線 目尻 えら
初回 各930円 税込 1箇所あたり

人気NO.2
レーザータイトニング
切らずに リフトアップ
初回 2,890円 税込 1回

東京中央美容外科の しわ・たるみ治療の 5大特長

効果を実感
気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。

効果が長期的に持続
注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。

ダウンタイムが少ない
ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能！次の日から普段通りの生活が出来ます！

美肌効果を発揮
特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進！リフトアップとともに美肌効果を発揮します！

ほとんど痛みがない
最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です！

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック！
東京中央美容外科が お客様に約束する 3つの安心
安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科
ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください
0120-852-825
WEB予約 24時間受付中!
医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり

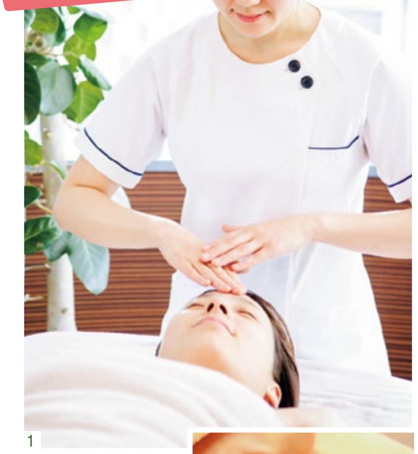
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00～19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

今始めるとココで差がつく

羨ましがられる キレイな私にCHANGE!

本格的な夏が来る前に

今始めるとココで差がつく


1

2

3

2.注目の新メニュー「エンダモフェイス」効果の即効性&キープ力に感激!ついに予約開始。
3.最新エンダモロジー:【アライアンス】全店導入!もむ・ほぐすをお客様の脂肪の状態に合わせ徹底的に刺激。美肌効果も◎!

「新メニュー、エンダモフェイスで脱二重あご・劇的リフトアップ」

スタッフ一同

エステ通の間で話題のエンダモフェイスは、即効性に感動間違いなしです。ヒアルロン酸・コラーゲン・エラスチンの生成を促進するので陶器のような滑らかな素肌に。また、頬のたるみも1度で改善。まずは体験してください。

25万人が絶賛の本格ケア「見た目年齢が変わる」と大人気

夏の強い紫外線によるシミも徹底ケア。結果重視の高技術で定評の創業41年、老舗サロン「エスコス」にお任せを。乾燥肌・しわ・たるみのすべての悩みを徹底改善!基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。プロの極上手技で頬も引き締まり、仕上がりはハリのある潤い美肌に。

特　典　「シティライフを見た」で、
- 新メニュー!お悩み別フェイシャルケア ……45分2,160円／体験2回3,888円
- エンダモフェイス ※ヒト幹細胞パック付 60分 ……通常18,360円 → 体験4,536円
- たっぷりリンパマッサージ付お悩み別フェイシャルケアPLUS ……80分3,780円／体験2回6,480円
- 最新機器導入!エンダモロジーボディ【アライアンス】 ……30分5,400円／体験3回9,720円
- 上半身or下半身集中ダイエット……90分4,104円

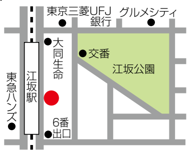
※新規様限定　※特典の併用不可(2019年6月30日まで)

素肌のクリニック ESCOS〈エスコス〉

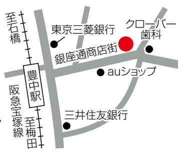
10時半～21時(店舗・曜日により異なる)
完全予約制　http://www.escos.co.jp　定休日:火曜

江坂店 ✆06-6369-1880
御堂筋線江坂駅
⑥出口ロズ 第2梓ビル6F

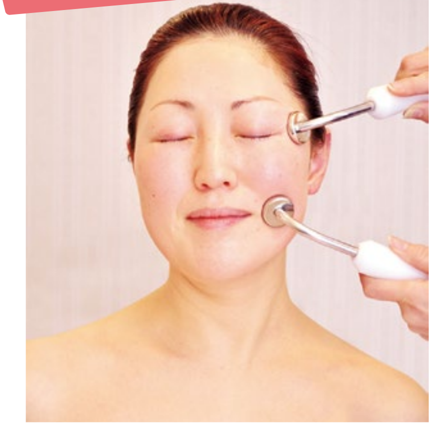
梅田本店 ✆06-6316-1500
HEPナビオ前のビル
大阪市北区小松原町3-3 OSビル14F



豊中店
✆06-6858-5511
阪急豊中駅南出口
徒歩1分 チェリオビル4F
他、心斎橋店・なんば店・高槻店・塚口店・西宮北口店・奈良橿原店・学園前店



今始めるとココで差がつく



実年齢には到底見えない！と喜びの声が多数。

「顔印象をがらりと変えます」

オーナー稲田さん

自力ケアでは限界があるもの。アンマンならパッチリまぶた、キュッと上がった口角、若かりし頃のフェイスラインなど欲しい顔の「もっと」にお応えします。

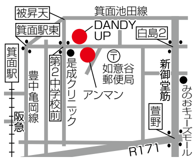
「なんでそんなに綺麗になったの？」紹介の連鎖が止まらない

肉落ち、たるみ、曖昧な輪郭…。40、50代と年を重ねるにつれて抗えない老化悩みには適切なアプローチが必要。同店はオールマイティに効果を発揮する光フェイシャルを始め、年齢の壁に打ち勝つ方法がある。紹介・リピーターが絶えないのが実力の証拠。

美容情報をチェック！↓

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

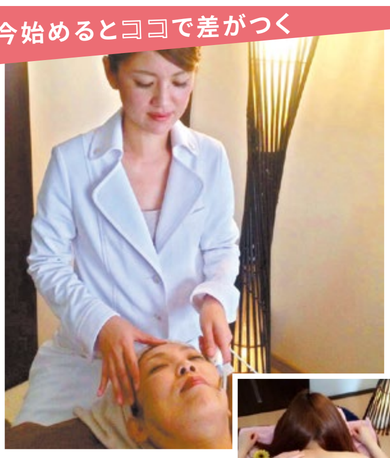
箕面市如意谷1-6-4
営／10時～20時
予約制　無休　Pあり
✆072-722-2411
ダンディアップ
✆072-725-3660

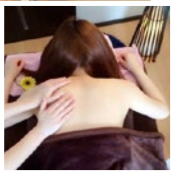


特　典「シティライフを見た」で
- 光フェイシャル(シミがポロっと落ちる感激！)……3,000円
- 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングケアで"上がる"が続く)……3,000円
- リアルリフトフェイシャル(小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル)……8,000円

※税別価格(6月末まで、要予約、新規の方のみ)

今始めるとココで差がつく





実は顔にも影響を与える肩甲骨の歪み。この道15年の加藤さんの極上マッサージでコリも歪みもすっきり！

「目の下のたるみは老け見えの原因。気づいた今がチャンスです」

スタッフ　加藤さん

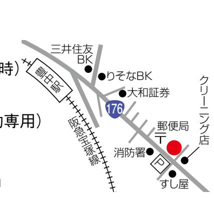
独自のシステムを使って、手術せずに目元のたるみを改善します。確かな変化に、鏡を見るのが楽しくなりますよ。

メスを使わないたるみ取りで劇的変化で若返り

40代・50代から圧倒的人気のプルメリア。「目の下のたるみコース」なら、オリジナルの「BRBトリートメント」で表情筋の動きを促し、目の下にたまった脂肪にダイレクトにアプローチ！今ならトライアルが2,000円、「改善アンチエイジングコース」が3,580円とお得に受けられるので、まずは電話予約を。

プルメリア

豊中市岡上の町4-1-7
パヴィヨン602
営／9時半～18時(最終受付17時)
不定休
✆070-5340-5168(予約専用)
✆06-6849-8786
http://plumeriasalon.com



特　典「シティライフを見た」で(6月末まで、初回限定)
- 目の下のたるみ解消コース…トライアル2,000円
- 改善アンチエイジングコース……初回3,580円

今始めるとココで差がつく

1

2

3

1.清潔感がありゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。
2.デコルテから顔全体を美肌マッサージ。フェイスラインがすっきりするのを体感できる。
3.肌の汚れを吸引、自宅ケアでは落ちないような毛穴に詰まった皮脂もスッキリ。リンパの流れも促されむくみも改善へ。

「肌にとって過酷な夏の強い紫外線シミになる前に美白(※)ケアを」

スタッフ　堀崎さん

紫外線だけでなく、黄砂や排気ガスも肌にダメージ与えます。自宅ケアで追い付かないという方は、プロにお任せください。

濃密でていねいな贅沢時間を60分2,160円で叶える感動肌

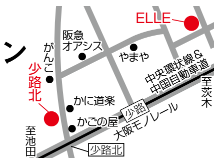
意外にも真夏ではなく紫外線がピークを迎えるこの時期。深田恭子さんのCMでおなじみ、熟練のプロによる本格的な施術を良心的価格で試してみて。11のステップで、セルフケアで落ちない毛穴の汚れも改善し潤いを与えてくれる。

メナードフェイシャルサロン少路北

豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
✆06-6868-9466(担当:大喜多)

メナードフェイシャルサロンELLE

豊中市緑丘1-28-8 Pあり
✆06-6854-8638(担当:中島)
営／9時～19時　不定休(時間外要相談)



特　典「シティライフを見た」で、
- スタンダードコース50分(イルネージュ使用)6,480円+パックホワイトメニュー(10分)1,080円……通常ビジター価格7,560円→初回お試し2,160円

(6月末まで・完全予約制・他券併用不可)
※メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープミニ上池田

池田市上池田2-4-6-101
✆072-754-6551
営／9時～22時　無休(1/1～3を除く)

日配・水産担当
森田 典江さん

密なコミュニケーションや柔軟な対応で地域に根づいた店舗を目指して

レジ、仕入れなど様々な業務を担当しています。「昨日のテレビについて、今日の献立について」何気ない話をするなど、日々の買い物が楽しくなるような接客を心がけています。また、水産物や日配品の仕入れもしています。店頭には無い商品や話題になった商品を取り寄せたり、小さな店舗だからこそできるフットワークの軽さもポイントです。

店舗で1番と評される陳列作業は、私の得意分野です。

私の得意分野です!

水産物や日配品の仕入れも担当するように

自分の見込みで仕入れた量を売り切ることができた時、やりがいを感じます。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊中〉
- コープ東豊中　豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池　豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚　豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町　豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘　豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山　豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘　豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面　箕面市桜ケ丘5-6-6
- コープ箕面中央　箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面　箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台　池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂　池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田　池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田　吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田　吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里　茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川　茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室　高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台　豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本　三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター

0120-44-3100(無料・年中無休)
火～金:8時半～19時半　土～月:8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

今始めるとココで差がつく

造顔マッサージ®(60分) 通常9,720円→ シティライフ限定価格 60分4,860円(6月末まで)

顔の筋肉は、ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなり、血流やリンパが滞って、たるみやむくみの原因に。「造顔」の正規継承サロンである当店では、数種類のハンドマッサージによりイタ気持ちいい圧を加え、老廃物を静脈やリンパに流し込みます。肩や首のコリもスッキリ！羨ましがられる小顔美人を目ざして、ぜひご体験ください。

1 施術効果を上げるため、クレンジングで汚れを落とし、肌をリセット。

2 座って行うことで、血流やリンパの流れが3倍アップ！溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

3 圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をリンパに流す。「イタ気持ちいい」感覚があるほど、脂肪や老廃物が溜まっているそう。一回り小さくなったフェイスラインに感激！

4 皮膚表面ばかりか筋肉をも刺激。肌の内側から活性化させて透明感とハリのある素肌へ！

5 オリジナルの化粧品で保湿。肌質が変わった実感とともに、潤い肌の小顔美人が完成！

「しわスッキリ、目元パッチリ、大満足の60分ぜひご体感を」

スタッフ
猪飼店長

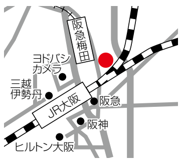
特　典
「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験　初回限定 60分コース
… 9,720円→4,860円(シティライフ限定価格)
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
※カード支払可　(要予約・新規の方のみ・6月末まで)

キュッと小顔へ たるみ・しわ・ほうれい線もスッキリ 『造顔マッサージ®』正規継承サロン

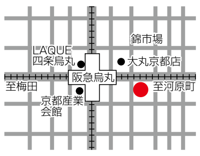
輪郭が引き締まった小顔、ハリのある素肌ーーー。そんな"理想のわたし"を手に入れるなら、世界的な美容家・田中宥久子先生が開発した「造顔マッサージ®」がおすすめ。たった1回でもたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線が改善して、小顔効果も期待できると多数のメディアでも話題に。その特徴は、先生から受け継ぐウルトラ級の手技で老廃物が溜まりやすい目の周りや小鼻の横、頬骨付近を中心に、皮膚表面だけでなく筋肉にまで働きかけること。たるみやむくみの原因になる血流やリンパの滞りが促され、老廃物や脂肪も押し流される。うっとりするほど気持ちいい圧も評判！

[梅田・京都] Gran More〈グランモア〉　営／11時～20時　http://www.granmore.co.jp　グランモア で検索

梅田店
フリーコール 0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、
阪急「梅田」駅より徒歩1分



エッセンスプラス京都店
フリーコール 0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、
地下鉄烏丸線「四条」駅の
15番出口から徒歩5分



田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック！

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫
北おおさか信用金庫 検索
お取引のない方もお気軽にご相談ください！

今始めるとココで差がつく

1

2

1.左バストのみの施術後「たった15分」でこの効果！(個人差はあり)

2.バストトップを出さない施術なので抵抗が少ない。コラーゲンを増加して血流もUPするので体調が良くなったという声も。

「ふっくらバストで女度がアップ 薄着の季節に自信が持てます」

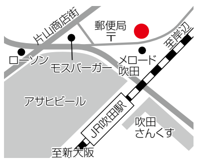
吹田店店長　中西さん

体にメスや異物を入れずに、コラーゲンを生成する電気で細胞を活性化させる安心安全の施術です。20代～80代の広い年齢層のお客様に大満足していただいています。

産後、加齢でしぼんだバストがあっという間に復活

何をしても満足できなかった方にオススメ！年齢を重ねるごとに垂れがちなバストにハリと弾力をプラス。電流が流れるグローブで理想のバストを形成し、背中、二の腕に逃げた肉を最新先端技術で本来あるべきバスト位置に！

医療機関提携サロン ファニービー
■吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
　土曜・祝日10時～18時
日曜定休 Pあり
☎06-6386-0013
■茨木本店
☎072-645-1107



特　典「シティライフを見た」と予約で
● 下垂バスト豊胸コース
……………… 通常16,200円→5,000円
(初回の方のみ、6月末まで)

EVENT 北摂イベント

コンサート　ギャラリー　催し　ミュージアム　講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております！

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで
（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

豊中歴史同好会例会

▶ 6/8(土)
14時～16時

「丹後の政治集団と佐紀政権」
講師:堺女子短期大学名誉学長・名誉教授
　塚口義信氏
豊中歴史同好会の6月の例会。経験不問、初心者の方も気軽にご参加を。

■蛍池公民館(豊中市蛍池中町3-2-1-501)
■聴講料:1,300円
■問:TEL090-5400-4638(小川)

池田の長屋 菁菁苑(せいせいえん)マルシェ

▶ 6/7(金)～9(日)
11時～17時

昭和初期に建てられた長屋をリノベーションし、8店舗が軒を連ねる菁菁苑がお届けする、どこか懐かしい初夏のひとときを楽しもう。お気に入り店舗のマルシェ出店日時は要確認。期間中にスタンプラリーを実施、スタンプ7個で粗品プレゼント。

■菁菁苑-せいせいえん-(池田市菅原町)
■入場無料■問:facebook、instagram(菁菁苑マルシェ)で検索

林英世ひとり語り 雨あがる-山本周五郎-

▶ 6/4(火)
開場12時半
開演13時～14時10分

俳優が声で描き出す。文字が声になって流れ出す。貧しさの中に真の喜びを見出す夫婦の姿。人の心を温かく描き出す山本周五郎の名作を岸和田出身の女優林英世のひとり語りで。

■吹田市文化会館メイシアター小ホール(吹田市泉町2-29-1)■料金:2,000円(全席自由席/メイシアターメイト1割引/未就学児の入場はできません)■問:TEL06-6386-6333(メイシアター/9時～18時半)

音楽家 貴志康一 生誕110年 ～吹田に生まれた若き天才～

▶ 開催中～6/9(日)
5/27(月)、6/3(月)休館

日本のクラシック音楽の草分け的存在として活躍した貴志の足跡をたどることで、近年再評価されつつある貴志が日本クラシック界に残した功績を見つめ直す。

■吹田市立博物館 (吹田市岸部北4-10-1)
■観覧料:大人200円/高大生100 円/小中生50円 ■問:TEL06-6338-5500

みのおてならいコンサート 「アンドレス・セゴビアに捧ぐ クラシックギター～そらのあなたを聴くしらべ」

▶ 6/29(土)
開演14時半

神戸からクラシックギタリスト島崎陶人氏を迎え、「現代クラシックギター奏法の父」アンドレス・セゴビアに捧げるプログラムを演奏。

■箕面市立メイプルホール 小ホール(箕面市箕面5-11-23)■料金:一律1,500円/ペア申込2,800円(未就学児の入場不可)■定員:100名(先着順)■申込・問:FAX050-3488-1543/E-mai minohjuku@gmail.com(みのおてならい事務局)

たきのみち蛍ウォーク

▶ 6/22(土)
18時～

箕面ホタルを守る会のスタッフによる説明を受けながら、箕面大滝まで歩く。昆虫館を見学したり、自然の中で舞飛ぶ蛍と出会う、この季節ならではの経験ができる。

■阪急箕面駅前集合■参加費:大人200円/中学生以下100円(昆虫館入館料含む)
■先着50名(6/15締切)■問:TEL・FAX072-721-3354(賑わいの会 奥野)■申込:E-mail minotakian@e-minoh.com(箕瀧案)

箕面市ウインド・オーケストラ50周年記念 サマーコンサート2019

▶ 6/22(土)
開演14時
(開場13時半)

昭和、平成、そして新たな時代へと歩んできた半世紀の間に大ヒットした歌謡曲、流行っていた吹奏楽曲、大人気のアニメ曲など、それぞれの年代を振り返りながら50年分の感謝をお届けする。

■箕面市立メイプルホール大ホール(箕面市箕面5-11-23)■入場無料
■問:E-mail mino_wind@yahoo.co.jp

みんぱく映画会　みんぱくワールドシネマ 映像から考える<人類の未来> サーミの血

©2016 NORDISK FILM PRODUCTION

▶ 6/16(日)
開場13時 開演13時半～16時半

スカンジナビア半島北部の先住民族サーミが分離政策の対象とされていた1930年代のスウェーデンを舞台に、不当な差別や偏見に抗い、自身の生き方を模索する少女の孤独な奮闘を描く人間ドラマ。

■国立民族学博物館 特別展示館■要展示観覧券(一般580円)■定員:350名(入場整理券を11:00から特別展示館入口にて配布。事前申込は不要)■問:TEL06-6876-2151

こどもホタルの夕べ in 箕面

▶ 6/15(土)
18時～

箕面公園で蛍の舞を楽しみながら、ホタル博士クイズに挑戦。ホタルのパネル展も見学。保護者同伴の小学生以上のお子さん対象。

■阪急箕面駅前集合■参加費:大人200円/小・中学生100円(保護者同伴)■小学生以上のお子様先着25名(6/8締切)■申込・問:TEL080-5332-1866(稲井)

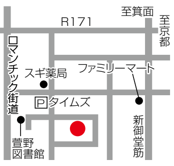
夏を乗り切る Hair Menu

ジメジメとした梅雨や汗によるムレ、紫外線によるダメージなど、
髪や頭皮にとって環境が厳しくなる夏。
そんな夏を乗り切るヘアメニューで対策しませんか。

箕面の閑静なプライベートサロン

全てを1人のスタイリストが担当し、クセや髪質・骨格などを見極めるカット技術に20年越しのリピーター多数。「お任せ」も期待以上の仕上がりに。白髪染めは低刺激なものなので、定期的に染める方にオススメ！梅雨の時期はソフト矯正で朝のスタイリングも楽に仕上がる！

STUDIO Gemini〈スタジオ ジェミニ〉
箕面市船場西3-6-43-106
バリューコート壱番館1
受/10時～17時、完全予約制
月曜定休、6/18休 ※カード不可
駐車券提示サービスあり
※店前小型車限定1台P可
072-728-1778
スタジオ ジェミニ で検索



特　典　「シティライフを見た」で
下記は通常料金の **30～40%OFF**（全て税別）
- カット+トリートメント……………… **4,500円～**
- カラー+カット+トリートメント……… **7,500円～**
- ソフト縮毛矯正+カット+トリートメント. **10,000円～**（夏季限定価格）
- パーマ+カラー+カット+トリートメント….. **11,500円～**（ストレート除く）

※メンズ可 ※全てシャンプー・ブロー付き　※～ロング料金あり
※新規1日3名限定
（要予約・新規の方・6月末まで）hpネット予約時、要望欄に予約経路の明記を。「シティライフを見て」と明記で**髪質再生トリートメントにグレードアップ！**

めちゃくちゃ気持ちいいヘッドスパとトリートメント。通い放題を使って回数を重ねれば驚くほど髪質改善という。

茨木市内でヘッドスパとトリートメントといえば同店、うるツヤな見た目で若返り！丁寧な接客できっと満足するはずだ。

これで夏の紫外線を乗り切る Hair Menu

ヘッドスパ+うるツヤトリートメント

年齢とともに髪に水分が少なくなり、髪にねじれができ光を乱反射するのがツヤがなくなる原因という。それらを改善する希少なトリートメントでツヤが蘇るとのこと！通い放題プランも！

「なんせツヤがでる」と評判 梅雨時の広がりにも効果的

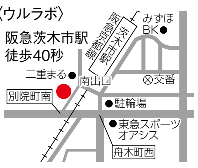
「パサパサだった髪がつるんつるん！しかもずっと続くからすごい」「ここのをしたら他でできない」「クセッ毛だったのもトリートメントをしたらなくなった」など驚きの声。合わせてヘッドスパで頭皮・顔のリフトアップ、リラックス効果を期待できる。落ち着いた雰囲気のスタッフで居心地もいい。

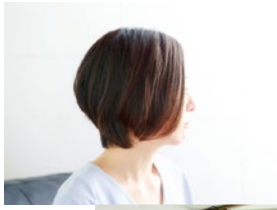
Menu
- カット（S.B込）…………………… 5,400円～
- カット+カラー（S.B込）…………… 10,800円～
- カット+パーマ（S.B込）…………… 10,800円～

特　典　「シティライフを見た」で
- ヘッドスパ+うるツヤトリートメント
  通常8,640円→**7,560円**
- ヘッドスパ+うるツヤトリートメント
  通常17,280円→**16,200円**

（定額制・1ヵ月通い放題）
（6月末まで・要予約・上記全て税別）

ULULABOヘアサロン〈ウルラボ〉
茨木市別院町7-10ペスカート別院101
営／10時～18時半（受付）
木曜ナイト営業最終21時受付
日曜最終13時受付
毎週月曜、第2・3火曜定休　Pあり
072-697-9795

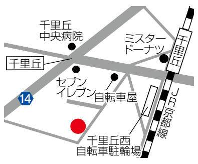




立体的な女優カットで清涼感 まとまりやすくスッキリ快適

絶妙なグラデーションカットでふんわり立体的な美しい形に仕上がるSUCRE。全体を細かく丁寧に調整するので動きが出て、夏でもへたらずスタイリングしやすいと好評。花野さんのカット技術は髪が傷みにくく美しい髪をキープできるので若々しく見える。

SUCRE〈シュクレ〉
摂津市千里丘2-10-3　1F
営/平日10時～20時（日祝～19時）
毎週月曜、第3火曜定休
（予約優先）
06-6339-6623
https://sucre-hair.amebaownd.com/



特　典　「シティライフを見た」と予約で
- カット+トリートメント………… 3,700円→**3,330円**
- カット+カラー+トリートメント. 8,200円→**7,000円**
- カット+パーマ+トリートメント 8,200円→**7,000円**

その他単品**全メニュー10%OFF**
※長さの変動なし（新規の方、6月末まで）

From CityLife

ヘアサロン特集 カットモデル募集

シティライフヘアサロン特集で、スタイリストさんに素敵にスタイリングしてもらい、紙面に登場してくれるヘアサロンモデルを募集します。ぜひご応募ください!

［応募方法］下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

ハンドメイド・クラフト作品が大集合! キッズワークショップも多数参加!

キッズ向けワークショップや企画も盛りだくさん!

今年も南港にロハスフェスタがやってきます!今年は昨年よりもスケールアップして開催。
環境と人にやさしく、そしてこだわりを持って心豊かに暮らすLOHASな生活スタイルをぜひお楽しみください。

場　所　インテックス大阪1・2号館［大阪市住之江区南港北1-5-102］
日　時　8.10(土).11(日).12(月休). 10:00～17:00
会　費（入場証）　当日券:900円　前売券:700円［小学生以下無料］※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料。
主　催　ロハスフェスタ実行委員会　**問合せ**　ロハスフェスタ事務局（シティライフNEW内）
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘 1-13-23　Tel.06-6338-0641　Fax.06-6368-3505

前売券はローソン・ミニストップ店頭Loppi、ローチケHP等で発売中。
Lコード:55487　http://l-tike.com/

出展者募集中!
～6/16(日)23:59まで
詳細は公式WEBにてご確認ください

※イベント内容は予告なく変更になる場合がございます。 ロハスフェスタ 検索　LOHASFESTA　LOHAS_FESTA　ロハスフェスタ

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
リサイクル資源をお持ちください
ロハスフェスタでは下記資源を回収しています。
□牛乳パック回収　□ダウン回収　□使用済み天ぷら油回収　□古本　□紙袋

マイ食器・カトラリー、マイボトル、マイバッグを持参ください

COOL CHOICE　「賢動」を「エコ」に。smart move　**公共交通機関をご利用ください**　開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。

シネマ情報

CityLifeシネマ担当（デコジュン&nanako）が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

クローゼットに閉じこめられた僕の奇想天外な旅

推薦者:デコジュン
6月7日（金）　なんばパークスシネマ他 全国ロードショー

©2018 Copyright BRIO FILMS-SCOPE PICTURES-LITTLR RED CAR-TF1 AUDIOVISUELS-SONY PICTURES ENTERTAINMENT FRANCE All rights reserved.

インドの貧困地域で育った青年アジャは憧れのインテリアショップがあるパリへ。お金がない彼は店内のクローゼットで眠りにつくがそのクローゼットがトラックで搬出されて…。知らぬうちにハプニング連続の世界旅行へ。驚きに満ちた旅で人生で最も大切なものを見つける。

監督：ケン・スコット
出演：ダヌーシュ、ベレニス・ベジョ、エリン・モリアーティ

パリの家族たち

推薦者:nanako
6/21（金）公開　シネ・リーブル梅田にてロードショー

©WILLOW FILMS – UGC IMAGES – ORANGE STUDIO – FRANCE 2 CINÉMA

仏大統領が出産し育児の不安に揺れている。キャリアと母親業との両立は未解決の課題だ。一方で家庭内では巨大な権力を握る母。母と娘の関わり方のなんと難しいこと。責任が重過ぎ、子育ての不安に押しつぶされそうな母親…母という厄介な存在に多方面から光を当てた群像劇。

監督：マリー=カスティーユ・マンシオン=シャール
出演：オドレイ・フルーロ、クロチルド・クロ

※PG12･･･小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+･･･15歳以上の方がご覧になれます。　※R18+･･･18歳以上の方がご覧になれます。

109シネマズ箕面

http://www.109cinemas.net/minoh
［箕面市坊島4-1-24　みのおキューズモール内　音声案内 0570-001-109］

<今後の上映>
- スノー・ロワイヤル（6/7～）
- アラジン（6/7～）
- 泣くな赤鬼（6/14～）
- メン・イン・ブラック:インターナショナル（6/14～）
- X-MEN: ダーク・フェニックス（6/21～）
- ザ・ファブル（6/21～）
- きみと、波にのれたら（6/21～）
- 今日も嫌がらせ弁当（6/28～）
- それいけ!アンパンマン きらめけ!アイスの国のバニラ姫（6/28～）
- 新聞記者（6/28～）

<今月のオススメ>

きみと、波にのれたら
©2019「きみと、波にのれたら」製作委員会

今日も嫌がらせ弁当
©2019「今日も嫌がらせ弁当」製作委員会

109シネマズ箕面
鑑賞券をプレゼント
ペア5組

■応募方法
●はがきの場合：〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23
CityLifeシネマ『109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合：http://present.citylife-new.com/
●締切：6月20日（はがきは必着）　※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

いつもありがとう

喜ぶ顔が見たい！はずせない父の日ギフト

“人気ファッションブランドでおしゃれなお父さんに”

ラコステ定番ポロシャツ(L.12.12)
(14,040円)
※サイズXS〜XL、24色展開

1933年の創業当時から変わらないラコステの定番ポロシャツ。2019春夏カラーとして7色登場。ベーシックなビビットカラーに加え、シャーベットトーンの涼し気なカラーがイチオシ。

LACOSTE〈ラコステ〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-4864-2523

喜ばれるPOINT! カラーとサイズの展開が多いのが魅力的。今年はグリーン系カラーが充実！

喜ばれるPOINT! ビジネスとカジュアルの両シーンで使えるので、活躍の幅が広い。ニットタイ(4,104円)と合わせるのもオススメ！

NON IRONMAX COOL
ビズポロシャツ(各5,184円)
※サイズS〜LL、7色展開

汗をかいてもむれにくい通気性・速乾性に加え、接触冷感も備えた快適な着心地の夏場に嬉しいビズポロ。超形態安定のため、コットン100%なのに縮みにくい防縮性もポイント。

THE SUIT COMPANY
〈ザ・スーツカンパニー〉
ららぽーとEXPOCITY 3F
☎06-4864-2165

“オシャレ小物で魅力度アップ”

喜ばれるPOINT! いずれも軽量なので、長時間かけていても負担にならないのが特徴。

Ray-Ban®
RB4171F(写真右上:15,870円)／
RB4165F(写真右下:15,870円)
OAKLEY FROGSKINS
(写真左上:19,440円、写真左下:18,360円)

今年のトレンドは半透明やクリア系カラー。カラーレンズも人気で、夏場のシンプルな服に色をポイントに楽しむのがオススメ。フレームにカーブがついたデザインは、アウトドアからタウンユースまで時を選ばないので、活躍すること間違いなし！

メガネのアイガン
ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4860-6231

喜ばれるPOINT! マネークリップと2つのポケットも備わる。ポケットにカードを入れれば改札やICリーダーにも反応するので、交通機関のICカードなどに最適！

SECRID コンパクトウォレット
(9,720円〜12,960円)
※最大30種デザイン

オランダ発のミニマム時代のコンパクトウォレット。ワンクリックでカードが並んで飛び出す、特許を取得したスライディング・システムで目的のカードを素早く取り出せる。大事なカードを保護してくれるスキミング防止機能付き。

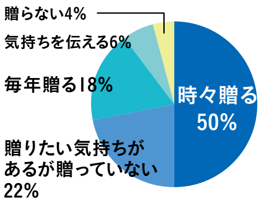
コレクターズ
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-4864-2235

\ 2019年の父の日は6/16(日) /

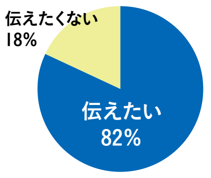
感謝の気持ちを伝えよう

父の日に特化した情報サイト「父の日.jp」の調査データによると、「父の日にプレゼントを贈るか」の問いに「時々贈る」と答えた人が5割、「贈りたい気持ちはあるが贈っていない」が約2割、「毎年贈る」と答えた人も約2割となっています。また、「父の日に感謝の気持ちを伝えたいか」の問いには約8割の人が「伝えたい」と答えています。父の日は普段なかなか伝えられない感謝やねぎらいの気持ちを伝える良い機会です。「お疲れさま」や「いつまでも元気でいてね」といった気持ちとともに、心のこもったギフトを贈ってみませんか。

●父の日にプレゼントを贈りますか？



●父の日に感謝の気持ちを伝えたいですか？



「父の日.jp」https://chichinohi.jp/より

“こだわりアイテムで至福の趣味時間に”

喜ばれるPOINT! 保冷と保温効果があるので、年中活躍してくれる。

プルミエール・アオヤマ
リュクス メタルサーモタンブラー
(各1,620円)

真空断熱構造で保冷＆保温の効果があり、飲み頃をキープしてくれる。また、結露しないのでコースターが不要なのも嬉しいポイント。ブラウンとシルバーの2色あり、ペア使いもOK！

アンジェ ラヴィサント
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-4864-8400

“体をいたわるリラックス時間を”

喜ばれるPOINT! 汗のにおいや雨の日の気になるにおいを防ぐ、清潔に着用できる機能性のある素材を使用。

【HOMME】
チェックシャツ(6,912円)
【HOMME】
チェックステテコ(5,616円)

ワッシャー加工を施し、さらりとした羽織心地が魅力的なチェックシャツとセットアップで楽しめるお洒落なステテコ。

ジェラート ピケ
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-4860-6405

喜ばれるPOINT! もしもの場合に役立つ機能が多数搭載！安心の18ヵ月の保証付き。

Roav DashCam C2(8,999円)

夜間でも正確にナンバープレートや風景を高精細な画質で録画できるドライブレコーダー。広角レンズを搭載し4車線の道路全体を捉えることが可能。Gセンサー搭載で、事故などの衝撃を感知して動画を自動的に保護し、上書きによる消失を防いでくれる。

Anker公式ストア
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎080-3270-2085

\ 明日は父の日♪親子で挑戦！ /

作って遊ぼう！電子工作教室 キッズクラブ

親子で「ものづくり」や「エレクトロニクス」を楽しみながら体験して学べる電子工作教室を開催します。自らの手で道具を使い組み立てる電子工作の経験は、身の回りの製品が動く原理や仕組みに興味を持つ「学び」のきっかけとなります。今回作るのは手のひらサイズの小さな燃料電池カー。塩水をスポイドで作った燃料電池にたらすと走ります。完成したらチャレンジフィールドで試してみましょう。

日時 6/15(土)①11:00〜②13:00〜③14:30〜④16:00〜 ※各回約60分
場所 ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab
定員 各回先着15名様 ※定員になり次第終了。10:30よりすべての回の受付開始
参加費 500円 ※キッズクラブ会員は200円 ※お子様1名につき1キット。1日1回限り ※受付時にキッズクラブ会員証を事前確認

\ LaLaport FATHER'S DAY /

土・日限定4日間 ポイントアップデー

三井ショッピングパークカード《セゾン》でのクレジット払いなら100円(税抜)につき通常2ポイント、現金・その他のお支払いで100円(税抜)につき通常1ポイントが**さらに対象22店舗でもっとおトクに！**

期間
6/8(土)・9(日)・15(土)・16(日)

詳細は5/30(木)webにて情報公開

UV CARE

＼ 夏の紫外線に負けない！／

UVケアアイテム

外的刺激の影響を受けやすく、繊細な唇のお手入れに取り入れよう！

ハーバルサンプロテクトリップクリーム SPF10・PA+(1,188円)

唇のUVケアもお忘れなく。紫外線吸収剤無添加で無香料。ヒマシ油、キャンデリラロウ、スクワラン、ホホバ油などの保湿成分を配合し、しっとりと整え乾燥からも唇を守る。

マークスアンドウェブ

ららぽーとEXPOCITY 1F ✆06-6155-7282

赤ちゃんにもOKなので家族みんなで使える！

ヴェレダ　エーデルワイスUVプロテクト SPF38・PA++(50mL 2,484円/90mL 4,104円)

UV対策はもちろん、化粧下地・保湿も叶える、日本人の肌に合わせて開発されたオーガニックUVミルク(顔・からだ用)。白浮きしない自然なトーンでさらっと仕上がる。石けんで簡単にオフできる。

Cosme Kitchen〈コスメキッチン〉

ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4860-6465

6/30(日)まで、専用ケース+リフィル(2,280円)が通常より300円おトクに！

【数量限定】サンスクリーン®パウダー リフィル(パフ付)スカイシトラス(1,857円) SPF50+・PA++++

メイクの上から手軽に紫外線対策ができるUVカットパウダー。限定色のスカイシトラスが仲間入り。ウォータープルーフ仕様で汗・皮脂による崩れに強く、レジャーシーンにも活躍。

サンスクリーン®スーパー(1,620円)

スーパーウォータープルーフ、サンドプルーフ、専用クレンジング不要の全身用UVカットジェル。汗・海水にふれるとバリアが強化するシールドエマルジョン製法を採用し、UVカット効果の低下を防ぐため、レジャーシーンでも安心！

オルビス・ザ・ショップ

ららぽーとEXPOCITY 1F ✆06-4864-2470

毎日のスキンケアとして取り入れて予防をする事でうるおいに満ちた肌へ導きます。

ブロック＆ブロックパーフェクト プロテクション(50g 3,024円)

シミやソバカスの原因にもなるUVBはもちろんシワやたるみ、乾燥まで引き起こすUVAも強力にブロック。紫外線や乾燥による肌ダメージを抑え、肌荒れを防ぎます。

ブライトニングデイ エッセンス(75mL 5,400円)

すっと肌になじむテクスチャーで、潤いのバリアを作り、肌の奥まで届く２種の紫外線からの乾燥ダメージをWブロック。

マリークワント

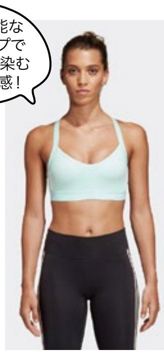
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-6876-1080

BODY MAKING

＼ 魅せる夏BODYを手に入れよう！／

Let's SUMMERボディメイキング

調節可能なストラップで身体に馴染むフィット感！



FSE29:Wライトサポート ALL ME 3stブラ(3,553円)

ホットヨガやウエイトトレーニングを優しくサポートするデザインのスポーツブラ。吸湿性に優れたファブリックを用い、背面にパワーメッシュデザインを配置。汗をかきやすいエリアを空気の流れでドライにキープする。

EKF24:W BT ロングタイツ3S(6,469円)

パフォーマンスの向上に貢献するウィメンズ用トレーニングタイツ。伸縮性に優れたインターロックファブリックを使用し、身体を包み込むようなフィット感を提供。

アディダス ブランドコア ストア

ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4864-8390

肌あたりを考慮したフラットロック仕様。

ワンシリーズ LUX Vorta Stripeグラフィック タイツ(5,184円)

吸汗速乾性とストレッチ性のある素材を使用したシックなドットグラフィックのタイツ。ワイドなウエストベルトが身体にフィットしスタイリッシュに見せてくれる。

リーボック フィットハブ

ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4864-8377

2WAYストレッチで抜群の履き心地！

トリアセタンク(6,372円)

ボディラインは隠しつつも、シャーリングで丈調節が可能に。吸湿性・通気性抜群で快適なワークアウトが叶う。シワになりにくい生地を使用しており、手入れも簡単！

サーフレギンス(9,612円)

水陸両用・UV素材を使用しており、速乾性や吸水性にも優れているため、ジムトレーニングはもちろん、サップやビーチヨガなどにもおすすめ。

NERGY〈ナージー〉

ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4860-6563

ワークアウトボトル(2,160円)

ワークアウトやランニング、ヨガなどのアクティブシーンで活躍してくれる携帯用ドリンクボトル。動きながらでも良い細めの飲み口。スポーツドリンクなどをつくる際に便利な目盛り線付き。

THE NORTH FACE POCKET TEE(4,968円)

袖部分のさりげないロゴがポイントに。静電気防止縫製糸を使用。

BAYFLOW 杢フェイスタオル(1,296円)

オリジナルの杢タオルが、抗菌防臭機能を搭載してアップデート。

BAYFLOW〈ベイフロー〉

ららぽーとEXPOCITY 1F ✆06-6170-1870

COREBLADE フィットネストランポリン(5,990円)

折り畳み式家庭用トランポリンでエクササイズ！足踏みやジャンピング運動で足腰や体幹をトレーニング。

COREBLADEスライドボード(6,990円)

大きく手を振り両足を左右にスライドさせた運動でブレない軸をつくる、人気のトレーニング器具。野球やゴルフ、テニスなどのスイング時の重心移動練習や、サッカー・バスケ・バレーなどのディフェンス練習にも最適！

スーパースポーツゼビオ/ヴィクトリアゴルフ

ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4864-8360

簡単だから毎日続けられるブレスエクササイズで、スッキリボディを目指そう！

ドリームウタエット(4,299円)

自声を聴きながら発声を消音することができるボーカルトレーニング器具。思いっきり発声トレーニングをすることで、お腹周りを集中的に刺激しエクササイズ効果も期待できる。

写真左から：ロングピロピロSストロング(1,167円)、ロングピロピロストロング(1,059円)、ドリーム ロングピロピロ(1,059円)

最長約1mも伸びるロングピロピロで、かかる負荷も増大の腹式呼吸エクササイズグッズ。1日10回を目安に深く息を吹いて、インナーマッスルのエクササイズに。

ロフト

ららぽーとEXPOCITY 1F ✆06-4864-6210

＼ スペシャルが満載のおトクな4日間！／ **Special 4DAYS**

ポイントアップデー

ショップ別ポイントアップも同時開催！三井ショッピングパーク公式通販サイト&mallでも同時開催！

三井ショッピングパークカード《セゾン》でのクレジット払いで、通常100円(税抜)につき2ポイントが期間中5ポイントに！16ポイント以上たまる店舗も！おトクにためるチャンス！

さらに！おトクな特典やサービスが盛りだくさん！

※現金・その他クレジットカード払いの場合は100円(税抜)につき、1ポイントとなります。

期間 **5/31(金)〜6/3(月)**

詳細は5/27(月)webにて情報公開

さらに！《5/31(金)〜6/3(月)対象施設限定》三井ショッピングパークアプリご利用で **アプリde支払い100ポイントプレゼント！**

※お一人様1回限り

キャンペーン詳細はコチラ

ユニクロ誕生感謝祭 35ANNIVERSARY

感謝祭 誕生 UNIQLO 35ANNIVERSARY 5.31金-6.3月

同時開催 **ユニクロ応募式抽選会**

期間中、ユニクロ　ららぽーとEXPOCITY店にて税込5,000円以上お買い上げいただいたお客様にユニクロギフトカード等が当たる応募式抽選会にご参加いただけます。※お買上げ時にお渡しいたします応募用紙に必要事項をご記入ください。三井ショッピングパークカード《セゾン》にて支払い、もしくは新規入会のお客様はプラス1口ご参加いただけます。(最大2口)

日時 5/31(金)〜6/3(月)　10:00〜18:00

会場 ららぽーとEXPOCITY 3F ユニクロ前特設抽選会場

＼ 夏に向けて体幹トレーニングで代謝をあげていこう！／ フィットネスLab

日時 6/1(土)①11:30〜②13:30〜③15:30〜 ※各回約45分 1日3講演

定員 1講演10名様　計30名様 ※事前予約制、先着順

会場 ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab

受付 お一人様500円 ※当日会場に参加費をお持ちください。

内容 講義(約15分)、フィットネス体験(約30分)

講師 郡 勝比呂

予約方法 下記メールアドレスに必要事項をご記入の上、ご応募ください。
〈フィットネスLab受付〉fitnessentry.expo@gmail.com
必要事項▶お名前・ふりがな・参加希望時間・性別・電話番号・メールアドレス
予約受付時間／平日10:00〜18:00 ※土日祝日は除く
電話でのお問合せ／070-5651-1328 (平日10:00〜18:00※土日祝日は除く)

締め切り 5/29(水) または、定員になり次第終了

詳細はコチラ

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00〜21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、
11:00〜22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00〜18:00)

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine

毎月火曜日3回配信中！
https://expocity.comepass.jp

●6/ 4号「Happy Father's Day パパにあげたいギフトセレクション」
●6/11号「お気に入りをハンティング! Tシャツパトロールin EXPOCITY」
●6/18号「夏を迎える準備はOK?憧れのヘルシー女子を目指して」
※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

---

fun! fun! EXPO Workshop アソブ! マナブ! ミツケル!

Mitsui Shopping Park

火曜日開催！

アプリ会員様限定

fun!fun! EXPO Workshop

1月から開催場所が、ららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました！

6/ 4(火)「グラスサンドキャンドル」
6/11(火)「本革アコーディオンポーチ」
6/18(火)「初夏の涼し気なスワッグ」
6/25(火)「サボテンの寄せ植え」

詳細は近日公開予定

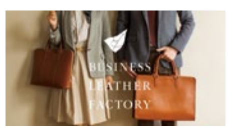
NEW OPEN SHOPに注目

BUSINESS LEATHER FACTORY

5/25(土) OPEN

BUSINESS LEATHER FACTORY
〈ビジネスレザーファクトリー〉

【鞄・小物】
ららぽーとEXPOCITY 2F



リーズナブルな価格で本革アイテムが揃う、牛本革ブランド。バッグや小物などを、110種以上・全14色でご展開。「名入れ刻印」で、特別感溢れるギフトにも。

NIFREL にふれる

Vol.37

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

ニフレルでは、生きものの赤ちゃんたちがすくすくと育っています。今回は、赤ちゃんの成長をお届けします。

ミニカバの赤ちゃん すくすく成長中

4月8日にプールデビューした、2月21日生まれのミニカバの赤ちゃんタムタム。朝はバックヤードから展示ゾーンに出てくる際、食べることが好きな母親のフルフルは餌場に行くのに対し、タムタムは真っ先にプールに向かい、泳いだり潜ったり水遊びに夢中。生まれてしばらくはフルフルについてまわっていたタムタムも、プールが大好きな様子でそれぞれの時間を楽しむようになってきています。脚もしっかりしてきて動きも早くなり、走る姿も見られ、少しずつ行動のバリエーションが増えてきています。夏までは子どもらしい動きが見られるので、タムタムを観察してみてください。

三つ子のビーバー もうすぐ1歳

6月12日(水)に1歳の誕生日を迎える、アメリカビーバーの三つ子カフェ、ラテ、モカ。父親のアラジンと母親のジャスミンの3分の2ほどの体重にもなり、アラカシやシラカシといった枝葉をメインに、家族で毎日2kgも食べています。アメリカビーバーは自然界でも家族で仲良しといわれており、家族でかたまって仲良く寝ている姿が微笑ましいです。

三つ子の見分け方は、一番毛色が濃いのがモカ。カフェとラテを見分けるのはキュレーターでも難しいようですが、鼻先がとんがっているのがラテでとんがっていないのがカフェ。ぜひ三つ子を見分けてみてください。6月8日(土)に誕生日イベントを実施し、三つ子の性別を発表する予定です。ぜひお祝いをしにご来場ください。

※詳細はHPで。

干草のほか、小松菜やキャベツ、ちんげん菜などやわらかい青い葉の野菜を食べるように。授乳も1時間半に1回だったのが、3〜4時間に1回のペースに変わってきました。

枝葉を持ったキュレーターさんを見つけ「早くください！」と言わんばかりに集まる三つ子たち。

NIFREL〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時〜20時　年中無休
入館料／
大人(高校生／16歳以上) 2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060
(ナビダイヤル)

2019年度版パスポート販売中

販売期間 2019年8月25日(日)まで販売
有効期間 2020年3月31日(火)まで
販売場所 チケット販売窓口とニフレルHPにて販売

	通年型パスポート	平日限定パスポート
大人(高校生/16歳以上)	7,000円	5,000円
こども(小・中学生)	3,500円	2,500円
幼児(3歳以上)	2,100円	1,500円

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ
ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／City Life編集部 和田拓也

「交通安全を吹田から全国へキックオフ！キャンペーン」イベントレポート
倉田秋選手が一日警察署長に就任

5月12日(日)、吹田市立佐竹台小学校にて実施された交通安全イベントに倉田 秋選手が参加し、吹田警察署の一日署長を務めた。(吹田警察署・「交通事故をなくす運動」吹田市推進協議会主催)委嘱式後、倉田選手は参加した児童たちに向けて横断歩道を渡るデモンストレーションを行い、「交通ルールもサッカーと同じで基本が大事です。横断歩道を渡る時は必ず周りを見て手を挙げて。左右の確認を忘れないようにしてください」と、サッカーになぞらえて交通ルールを守る重要性を伝えた。

その後に行われたサッカー教室では、倉田選手は華麗なリフティングで会場を沸かし、参加者と楽しくミニゲームで交流した。何人ものディフェンスに囲まれてもボールを奪われないスーパープレーの数々で、児童だけでなく大人までも魅了。日本を代表するプロサッカー選手と身近にふれあえる貴重な体験に、未来のJリーガーを夢見る瞳は輝いていた。

今回、初めて一日警察署長を経験した倉田選手は「普段こうした機会があまりない中、ガンバのユニフォームを着て参加してくれた子がたくさんいて、こっちがパワーをもらいました。自分も車の運転をしますが、吹田は細い道が多いので今一度気を付けようと思います。また僕たちができることはサッカーなので、勝って結果を出すことで北摂を盛り上げたいです」と警察署長らしいコメントと共に意気込みも話してくれた。

憧れの倉田選手とボールを蹴ることができて大喜び！得点を決めてハイタッチ！！

当日はドナルド・マクドナルドが会場に駆けつけたほか、吹田市長の姿も。

無事に横断歩道を渡り切ると会場からは温かな拍手が。「みんな、交通ルールをちゃんと守れるかな？」という問いかけに、「はーい！」と元気よく答える児童たち。

車が来ていないかどうか、左右をしっかりチェック。試合の時さながらに周囲を見渡す倉田選手に思わず参加者の目は釘付けに。

6月のホームゲーム日程

at パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
6/ 1(土)19時 vs 鹿島アントラーズ
6/22(土)19時 vs 湘南ベルマーレ

J3リーグ
6/ 2(日)14時 vs 藤枝MYFC
6/ 9(日)14時 vs カマタマーレ讃岐
6/23(日)17時 vs ガイナーレ鳥取

チケット好評発売中！
詳細・購入は ガンバチケット 検索

My Town, My GAMBA

ガンバ大阪 市民応援デー実施中！ ホームゲームをお得に観戦しよう！！

ガンバ大阪では、地域社会の活性化とスポーツ文化の振興を目的として、ホームタウン在住・在勤・在学の方を対象に市民応援デーを実施しています。対象市に在学の小中高生は無料、在住・在勤の大人の方も40%OFFと1年で最もお得に観戦できる試合となっております。ぜひご家族・ご友人の方をお誘いいただき、スタジアムへお越しください。皆様のご来場をお待ちしております！

■ 茨木市民応援デー
試合日時 7/13(土)19:00キックオフ
対象試合 明治安田生命J1リーグ 第19節 vs 清水エスパルス
お申込み期間 〜6/26(水) 対象者 茨木市に在住・在勤・在学の方
詳細は茨木市民応援デー特設ページをチェック！ http://www2.gamba-osaka.net/ticket/hometownday_13.html

■ 豊中市民応援デー
試合日時 8/10(土)19:00キックオフ
対象試合 明治安田生命J1リーグ 第22節 vs サンフレッチェ広島
お申込み期間 6/3(月)〜7/24(水) 対象者 豊中市に在住・在勤・在学の方
詳細は豊中市民応援デー特設ページをチェック！ http://www2.gamba-osaka.net/ticket/hometownday_08.html

席種・価格
1 カテゴリー4(メインスタンド指定席・上層)
大人 2,100円(通常前売価格 3,500円)
小中高生 無料(通常前売価格 2,000円)
2 カテゴリー5(バックスタンド指定席・上層)
大人 1,800円(通常前売価格3,000円)
小中高生 無料(通常前売価格1,500円)
3 カテゴリー6上層(南サイド指定席・上層)
大人 1,500円(通常前売価格2,500円)
小中高生 無料(通常前売価格1,000円)

大阪モノレールからのお知らせ

モノレール沿線ぶらり 1dayチケット

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 モノレール全線乗り降り自由
発売金額 大人600円、小児200円
(大人1枚につき小児2枚まで購入可能)
発売場所 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 6月は 6/15(土)
発売期間 6/8(土)〜14(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット呈示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

万博記念公園からのお知らせ

万博記念公園 あじさい祭

ピンク、青、白など様々な色の30品種約4,000株のあじさいが梅雨の時期の憂鬱な気持ちを吹き飛ばしてくれます。

日時 6/1(土)〜23(日)
※水曜休園(6/4まで無休)
場所 自然文化園 あじさいの森
入園料 大人250円、小中学生70円
問合せ 万博記念公園総合案内所 06-6877-7387

ABC HOUSING

Model Home City Life Report

関西最大の住宅展示場、ABCハウジング千里住宅公園。
陽光や新緑が爽やかな季節に、新しいモデルホームが誕生しました。
今回は共に「四季」をテーマにし、木の美しさが際立つ新しい2邸をご紹介します。

アクセスはページ下部を参照ください。

強靱な木質構造体が実現する、美しい暮らし

The Forest BF　45号地

住友林業「The Forest BF」のコンセプトは「四季の愉しみと出会える家」。冬の暖かい陽差しを取り込みつつ夏の強い陽光を遮る深い軒や、自然の豊かな表情を感じられる大開口部など、四季の美しさを感じながら暮らさせる住まいになっています。大開口部や大空間を実現しているのは、木を知り尽くす同社が開発したビッグフレーム構法。強靭な構造材「ビッグコラム」を使用し、重量鉄骨や鉄筋コンクリートと同じ「梁勝ちラーメン構造」を木で実現しています（日本初）。

このモデルホームは、延床面積55坪少々という現実感のあるサイズ。限られたスペースの中で、豊かに暮らせる様々な工夫が見られます。例えば、エントランスとリビングはシンプルで美しいガラス格子の建具を配置することで、広がりを保ちつつ緩やかな仕切りに。家事動線には愛犬と一緒に過ごせる空間が設けられています。その他、The Forest BFの魅力はぜひ実際にご覧ください。

外観

ダイニングキッチン：料理が楽しくなるアイランド型キッチン

Msルーム：家事動線には愛犬と一緒に過ごせるスペース

リビング：アイアンと木の魅力を活かしたシンプルかつ上品な空間デザイン

千里第一展示場 オープン記念
ご契約特典
Aコース：全館空調システム特別価格にて
Bコース：エネファーム装備
Cコース：太陽光発電装備（3kWまで）
詳細は同社展示場担当スタッフまで

住友林業 住まい博2019大阪
家づくりがまるごとわかる特別な2日間です!
6/8［土］･9［日］ 10時～18時　大阪ガス ハグミュージアム
主催：住友林業／特別協賛：大阪ガス
詳細は同社展示場担当スタッフまで

住友林業 千里第一展示場
06-6876-6262
営／10時～17時半
延床面積　182.79㎡
1F：95.02㎡　2F：87.77㎡
工法：ビッグフレーム構法（木質梁勝ちラーメン構造）

光と風と木の香りが織りなすリゾート感覚の住空間

ラングレー　15号地

三井ホームの新しいモデルホーム「ラングレー」のコンセプトは、「暮らしの四季を、綴る家」。さまざまな天然木を使用し、自然の中にいるような開放感、上質な安らぎが感じられる住まいです。モデルホームに入ってまず印象的なのは、天井高3mの開放感。リビングにはオーク無垢材のヘリンボーン貼りの床や、1本1本の表情が豊かなレッドシダーの無垢壁など、いろんな樹種の木のテイストが楽しめます。明るいリビングの巨大な掃き出し窓の向こうには、「ラナイ」と呼ばれる半戸外空間が。ラナイは戸外の開放感と戸内の落ち着きを兼ね備えた屋外リビング。そしてラナイに面したもう一つの部屋は、天井まである窓から光が溢れる心地良い空間「ファミリーヌック」です。ファミリーヌックは、奥さまがお客様を招いて過ごせる第2のダイニング。家に居ながら、リゾート地のような楽しさが感じられる空間になっています。ぜひ、幸せな空間を実際に体験してください。

外観

ラナイ：半戸外の楽しいスペース

ファミリーヌック：キッチンに隣接した第2のダイニング

リビング：天井高は3m。明るいリビングの向うにはラナイが見える

ご契約特典　下記3つのコースから1つお選び頂けます。
①スマートブリーズサービス【全館空調】　②エネファームサービス
③太陽光発電システム・サービス【約5kWシステム】
※他のキャンペーンとの併用は出来ません。

三井ホーム 千里第1モデルハウス
06-6875-5531
無休　営／10時～17時半
延床面積：253.11㎡
1F：127.96㎡　2F：125.15㎡
工法：プレミアム・モノコック構法

ABC HOUSING

6月マンスリーフェア

イベント開催 11:00～17:00
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

ご来場プレゼント

6/1（土）→30（日）　※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

※いずれかひとつ。カラーは選べません。
※賞品は予告なく変更される場合があります。

タピオカミルクティーサービス

見学の合間に、人気のタピオカミルクティーを飲もう!

6/9（日）　150組様

45周年アニバーサリー

モンチッチスペシャルイベント

6/9（日）

モンチッチが遊びにくるよ 握手&撮影会
①11:00～
②13:00～
③15:00～

世界でひとつのモンチッチを描こう!　100組様
自分だけの可愛いモンチッチが描ける、人気のワークショップです。

© 2019 Sekiguchi Co.,Ltd.

ふれあい動物園

6/15（土）

かわいい動物や生き物たちが大集合!

※動物の種類は変更になることがあります。
動物取扱業登録:有限会社ふれあいの里動物村/大阪府茨木市泉原572-1/大阪府登録第79-5号/2016.6.13～2021.6.12/斉藤勝

ホイップる どうぶつマカロンをつくろう!

6/15（土）　100組様

どうぶつの形をした、可愛いマカロンモチーフのアイテムをつくることができます!
※いずれかひとつ
※この作品は食べられません
※写真はイメージです

エポック社　ホイップる
© EPOCH

恐竜の不思議教えます!

恐竜くんトークショー

恐竜についてバラエティに富んだトピックや、クイズを交えながらのトークショーを開催します!

6/16（日）
①11:00～
②14:00～

©Masashi Tanaka

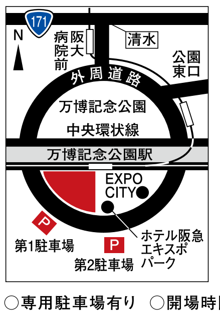
LaQブロック 恐竜をつくろう

平面から立体へ。
人気のLaQブロックを使って、恐竜をつくります。

LaQ Innovative and Creative

6/16（日）　100組様

© YOSHIRITSU CO.,LTD.



千里住宅公園

大阪モノレール
「万博記念公園」駅からすぐ

〈車でお越しの方は〉
●万博記念公園外周道路沿い
〈電車でお越しの方は〉
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521
www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日（祝日は営業）
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

＊「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更（または中止）や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。 CL

イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!

「上手に歌える」って本当に楽しい 30分無料体験レッスンから始めよう

ボーカル教室

気さくで明るい先生たちが、発声の基礎から豊かな表現力まで親切丁寧に教えてくれるUSボーカル教室。「カラオケで上達したねと褒められた」「人前で上手に歌えるって快感！」と効果を実感する声が続々。まずは30分の無料体験レッスンから始めてみよう！

MENU

- グループレッスン（2～3名）
  月謝：8,640円（4回）
- 個人レッスン（1名）
  月謝：10,800円（2回）

30分の無料体験を実施中。
申込・詳細は右記QRより

特　典

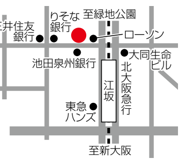
「シティライフを見た」で
- 初月謝**3,000円引き**

左記コース料金より割引
（6月29日まで）
お気軽にお問い合わせを

USボーカル教室 江坂駅前校

〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受／10時～20時
0120-1692-88
USボーカル 江坂 で検索

▲お申込みはコチラ



一度受けたらあなたも虜に その場で全身スッキリ

スクール

「本当に足！？」と思わず振り返りたくなる技術。

いま話題のフーレセラピーは短時間で身体の芯までほぐされて全身スッキリ。固まった筋肉をゆるめるので肩こりや腰痛も改善。その場で脚痩せを実感できるなど、女性に嬉しい効果がたくさん！ 踏まれているとは思えない気持ち良さを是非！

フーレセラピー無料体験会
【日程】6/20（木）・21（金）・22（土）・23（日）、7/24（水）・25（木）・26（金）・27（土）
【時間】10時～、13時～、16時～、19時～（各2時間）
※完全予約・定員制（先着順）
※スクールはいつでも入校可

フーレセラピーアカデミー 大阪校

大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時～18時
0120-3229-20
フーレ で検索

資料請求・予約・問合せはコチラ！

思い立ったら

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

国際特許取得のマシンで効率的に 無理なくダイエットとシェイプアップ

ジム

トップアスリートも実践する国際特許取得の専用マシンを使う「初動負荷トレーニング®」を展開するワールドウィング大阪緑地公園。無理なく効率的に運動を取り入れられると全国に拡大している。心拍数や血圧を急激に上げず身体への負担が少ないため、リハビリや介護予防にも活用されているのが特徴。体幹が鍛えられることで、腰・膝・関節痛・骨盤の歪み改善も期待できる。血行が促され、代謝もアップ、無理のないダイエットとしても注目を浴びている。土・日・祝日のみ通えるホリデー会員プランも。入会後は自由に使い放題。

トレーニング用「ビモロシューズ」はトップアスリートも愛用。世界7か国で国際特許を取得し、BeMoLoバー®を搭載。普段使いにも好評！

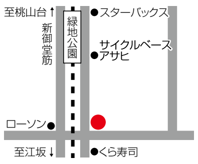
MENU

- 入会金（一般）……21,600円
- 月会費（一般）……12,960円
- 月会費（ホリデー会員）……7,776円

無料体験予約受付中
所要時間は約60分、運動のできる服装であれば手ぶらでも可。※見学は随時受付、予約なしでOK

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5丁目14-10
緑地公園ビル4階
営／平日10時～13時 14時半～20時
　　土日祝10時～13時 14時～18時
木曜定休
06-6310-7176
http://www.worldwing-osaka.com



スクール生大募集!!

服部緑地 MIZUNO Tennis School ミズノテニススクール

紹介キャンペーン実施中！（6月末まで）

ビギナーからハイレベルまで段階別で受講できる！

無料体験キャンペーン実施中
（6月末まで・要予約）
いつでも体験できます
この機会をご利用ください
お気軽にお電話ください

＼夏のジュニア短期スクール開催中 8/6（火）まで／

もう少し長い時間テニスをしたいジュニア / 夏の大会を目指すジュニア / この機会にテニスをしてみたいジュニア

クラス	曜日	時間	対象	料金（税込）
初級・初心者	毎週月曜日	17:15～18:45（90分）	小学5年生～中学生	週1回 4レッスン 8,000円
経験者	毎週 月・火曜日			週1回 4レッスン 8,000円 週2回 8レッスン 14,000円

この機会にお申し込みください。

一般（初心～中上級）	TL（トーナメントレディース）	ジュニア（4歳～小学6年生 60分）
月4回 7,500円～（税別）	月4回 8,500円（税別）	月4回 4,400円～（税別）

詳しくは右のQRコードからホームページをご覧下さい。

お問合せは
服部緑地ミズノテニススクール TEL.06-6868-3223 まで

乗馬がグ～ンと身近になります ぜひ! 試乗会へ

お子さんの感受性も豊かに!

手ぶらで参加できる試乗会は、
スキンシップから乗り方まで体験できます。

「乗馬の魅力って奥深いですよ」
内気だった男性が乗馬の上達と共に社交的になり、ある日私に「人生初の彼女です!」と紹介してくださいました。乗馬には人を変える力があるのかなと、嬉しくなりました。　いつも元気なインストラクター 竹本さん

気軽に立ち寄ってみて!
クラブハウスってこんな所
会員でなくてもどうぞ!馬を眺めながらレストランでランチをしたり、乗馬グッズのショッピングを楽しんだり。3ヵ月毎の競技会も見学OK。110頭の馬たちに会いに行こう!

服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5
営／平日9時～20時、土日祝9時～18時
電話受付／平日8時半～18時、水曜13時～18時
　　火曜（全日）、水曜午前休　要予約
有料駐車場あり　※動物取扱業登録済
06-6863-0616（担当：竹本）
https://www.hattori-jobafoundation.com

特　典 「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会**無料ご招待**（新規の方・1回限り）（6月末まで）
別途、馬具レンタル料・保険代合計1,820円（平日・税込）
ジュニアには入会時**お得な割引あり**
- 所要時間90分（試乗20分＋厩舎見学＋同クラブシステム説明）
- 体重80kgまでの方　● 小学生3年生～70歳対象
- 未成年は保護者同伴

試乗会での試乗時間を**10分延長!**　入会時お得な**割引あり**

旬の食材を食べよう パプリカのくたくた煮

Lohas Cafe Recipe vol.12

主材料 パプリカ

3人前
- □ パプリカ……1個
- □ 醤油……大さじ3
- □ 酒……大さじ1
- □ みりん……大さじ3
- □ 砂糖……小さじ3

01

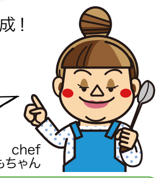
パプリカを筋目に沿って縦に切り、ひと口大に（12個くらいに）カット。

02

鍋にパプリカを入れ、軽く水分を飛ばす。しんなりしてきたら合わせた調味料を加え、パプリカがくたくたになったら火を止める。

完成

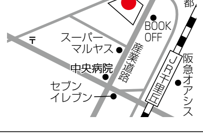
器に盛り付けて完成！



LOHAS café〈ロハスカフェ〉

摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休
06-6155-6830

CL Point



レシピ作ったよ レポート募集
LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください！

▲友だち登録はこちらから

知って得する! 知らないと損する!?
未経験者・初心者向け

株セミナー

各種メディアで話題 / 各講座先着20名限定 / 参加費無料

～今さら聞けない株ってなに？～

全国12ヶ所で展開している株式投資のスクール「トレーダーズアカデミー」が、この度大阪で無料セミナーを開催。
「株式投資のプロ」の知識と技術を、わかりやすく解説いたします。

株ってむずかしそう…と思うあなたへ
株は技術ですので、経験が全て。しっかりした教えのもと経験を積むことで身につけ上手になり利益を生むものです。
勉強される方の8割以上が未経験からスタートされています。

日時
6月15日（土）①10時半～12時 ②13時～14時半
6月21日（金）19時～20時半
7月11日（木）19時～20時半
7月27日（土）10時半～12時

会場 下記トレーダーズアカデミー大阪校

申込 電話・メールまたはHPお申込みフォームよりお申込みください。
住所・氏名・参加希望日時・連絡先電話番号をご連絡ください。

強引な営業や勧誘は一切無し！安心して受講いただけます。

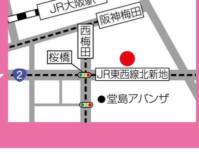
こんな方にオススメ
- これから株をはじめたい初心者の方
- 主婦だけど自宅でお小遣い程度を稼ぎたい
- 定年後、年金だけでは不安
- 老後の生活をリッチにしたい方
- 給料以外の副収入を考えている方
- 株を自己流でなんとなくやっているけど結果がいまいちの方

体験者様のお声
- こういったセミナーは初体験でしたので、難しい話だったら…と最初は不安でしたが、ユーモアのある丁寧なお話、先生の明るさで前向きな気持ちになれました。（40代 女性 主婦）
- 初心者の私でも簡単に理解できる内容でよかったです。講師の方の話が面白く、時間を忘れ聞き入ってしまいました。（32歳 女性 会社員）
- 今までやってきた株取引の悪い部分が見えて目から鱗です！（35歳 女性 会社員）

トレーダーズアカデミー大阪校

大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル15階
【お申込み・お問合せ】
0120-69-8504
受付時間 平日9:30～18:30
Mail：info@fppro.jp

JR大阪駅より徒歩6分



セミナー予約サイト
http://fppro.jp/
トレーダーズアカデミー大阪 で検索
三宮の神戸校でも開催！
詳しくはHPまたは問合せを。
日程：6/9(日)・24(月)、7/5(金)・21(日)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

身近な存在である「食」を通して地域や社会への理解を深める「食育」

武庫川女子大学で教員養成に携わる藤本勇二先生は、文部科学省の食育に関する有識者委員としても活躍する食育授業のエキスパート。実際にどんな取り組みをされているのか、そして、家庭でも親子で簡単に取り入れられる「食育」のヒントを教えていただきました。

この方に聞きました

profile

藤本 勇二先生

武庫川女子大学 教育学部 教育学科 准教授

小学校教諭として地域の人に学ぶ食育を実践。文部科学省「食に関する指導の手引き」作成委員、「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議」委員。「食と農の応援団」団員。環境カウンセラー（環境省）。2010年4月より現職。

食育をきっかけに子どもたちに地域への愛着をもってもらいたい

食育といえば、栄養学的なことをイメージされる方も多いと思いますが、私は子どもたちに〝食べものの向こう側には人がいる〟という、人の存在や関わりを感じてもらうことも食育だと思っています。今、全国の小学校では、様々な食育授業が行われていますが、教諭のみなさんが創意工夫をして、あらゆる角度から子どもたちに食について考える場を作っています。

私が主宰する「食育実践研究会」でも、たとえば小4の図画・工作の時間に大漁旗を制作するという学習を行いました。実際に漁港の見学をして、漁で獲れたシラスが氷で冷やされ、競りにかけられ、あっという間に出荷されていく様子を目の当たりにした子どもたちは、その体験を振り返りながら制作を進めました。また、小6の社会科学習では「たこ焼きが無くなる日」と題して、たこ焼きに使われている食材の食料自給率を通して、食料自給率の低下によって起こる問題を子どもたちに考えてもらいました。日本の食料自給率の割合でたこ焼きを作ると、とても固まりそうにない、水っぽいたこ焼きになってしまうことがわかり、子どもたちも実感が湧いたようです。

食は子どもたちにとっても身近な存在なので、授業に「食」を教材として取り入れると、子どもたちが関心を持って、意欲的に取り組む姿が見られます。

また昨今、社会問題にもなっている〝食品ロス〟についても、恵方巻きを題材に授業で取り上げた学校もあります。このように、食育授業を通して、ただ単に消費行動を行うだけでなく、自分で〝考えて、選ぶ〟ということを子どもたちに根付かせたいと考えています。自分の住む地域の産物を知り、食べることで地域に愛着を持ってもらうことも食育の一環だと思っています。ご家庭でも親子で食について話す機会を持っていただきたいですね。

家庭でも「食」を通じて親子で会話を

産地を意識してみる

お子さんとスーパーへ買い物に行った時などに、「今日は淡路島産の玉ねぎと大阪産のキャベツを使って、野菜炒めにしよう」といった具合に、食品の産地を意識するような声かけをしてみましょう。

家族で農業体験をする

地域で行われている田植え体験や草刈り、収穫などの農業体験をすることも食育のひとつの方法です。あたりまえのように食べている食材も苦労の上に作られていることを子どもたちも実感できます。

食品ロスを話し合おう

食品ロス法が成立へ向かうなど、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の削減に向けて国や自治体も動き出しています。フードシェアリングや食べ残しなどについて、親子で話し合ってみましょう。

■ 取材協力

武庫川女子大学

【中央キャンパス】
兵庫県西宮市池開町6-46
http://www.mukogawa-u.ac.jp/

サマースクール 英語学童

実績38年のイングリッシュワールドが待望のサマースクール&英語学童スタート

楽しみながら学べる仕掛けが満載！

保護者満足度97%と非常に高い同スクールが多くの要望に応え、幼稚園児～小学6年生を対象としたサマースクールと学童（千里中央校）をスタート！ サマースクールは、専門講師が英検、フォニックス、そろばん、習字、英語でロボットプログラミングなどを通して、問題発見・解決力、コミュニケーション力、創造力、協働力など21世紀型スキルを伸ばしてくれる。送迎バス、昼食（希望者のみ）付きで、最大9時間半安心して預けられて、サマースクール後はそのまま学童に移ることも可能。夏休みだけの参加や、2020年度学童を考えているお子さんのお試し入会大歓迎！秋開校の学童説明会を8月末より実施予定。詳しくは電話でお問合せを。

5/28（火）受付開始！サマースクール概要
- ●テーマ探求型プログラム、習字、そろばん、英検、ロボットプログラミングなど（+学校の夏休みの宿題全般）
- ●嬉しいポイント
  昼食付き（希望者のみ）
- ●期間①7/23～7/26、②7/30～8/2、③8/6～8/9、④8/20～23　※幼児は①②のみ
- ●時間（最大）8時半～18時
  ※幼児、ショートコースは14時まで

イングリッシュワールド
［姉妹校］豊中校、緑地公園校、高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校　http://english-w.jp
英検、英検Jr. 受験準会場認定校
●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～17時半（火曜～土曜）
日・祝定休
06-6832-0071

無料送迎バスルート（一例）

【ルート1】上野小学校→桜井谷東小学校→野畑小学校→少路小学校→千里中央校着
【ルート2】阪急北千里駅→阪急山田駅→阪急南千里駅→千里中央校着
※そのほかのルートはお問合せを。受講生の状況により変更あり

障がい児専門 発達支援施設

「できたよ」「すごいね」を増やそう 英語プログラムも充実

「できたよ」「すごいね」その自信と笑顔のために

未就学児対象の「児童発達支援」、小学1年生以上が学校後に通える「放課後等デイサービス」を併設した、興学社学園が運営する「わくわくクラブ」。放課後等デイサービスを6校運営する同校が様々な事業で培ったノウハウをもとに、「運動・英語・リトミック・学習」を通じて、子どもたちの「生きる力」を養う。毎回人気の理科実験「サイエンスラボ」や、7月は七夕など子ども向けのイベントが充実！さらに7/15（祝・月）に「無料体験会」を実施予定なので、この機会にぜひ！まずはお電話を。

詳しくはHPへ→

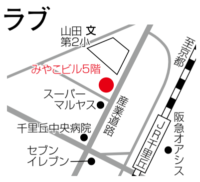
一人ひとりに合わせた療育を

わくわくクラブ6-7月のイベント※小学生以上対象
※各イベントの詳細は教室までお問合せを
※全て要予約、先着順

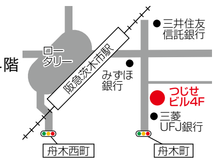
【茨木校】	6/12～15	英会話
	6/18～22	カラオケパーティー
	7/4～6	七夕ウィーク（工作やクッキング）
	7/16、17	オール英語DAY
【千里丘】	6/12～15	父の日クラフトイベント
	6/21、22	サイエンスラボ（スーパーボール作り）
	6/27	英会話
	7/4～6	七夕ウィーク（工作やクッキング）

興学社学園 **わくわくクラブ**

千里丘校
摂津市千里丘1-13-27-5階
受／11時～18時（月～金）、9時～17時（土）
日祝定休
06-6338-2022



茨木校
茨木市双葉町13-25 つじせビル4階
受／11時～18時（月～金）、9時～16時（土）
日祝定休
072-637-2515



英語幼保園 サマースクール

夏休みはグローバルで「園内留学」英語で学ぶサマースクール生徒募集中

思いっきり楽しみながら英語の力を着けられると評判のグローバルヴィレッジサマースクールが今年も開催される。サイエンスやデザインなど、子どもの創造力を高められるアクティビティを英語で楽しく学べる。もちろん、担当は同校のネイティブ講師陣。サマースクールから 引き続きサタデースクールに入園すると、9月の月謝が半額になる。幼保園の見学も電話予約受付中。

グローバルヴィレッジ インターナショナルプリスクール
http://www.global-edu.jp　園の様子はブログで!
千里山田校　吹田市津雲台7-4　06-6831-8996
千里丘校　吹田市長野東3-15　06-6878-6874
高槻茨木校　高槻市宮田町3-4-10　072-694-6000

開催校	千里山田校/高槻茨木校
期　間	8月12日（月）～8月17日（土）の6日間
時　間	9時～15時（8時～18時の間で延長可能 ※最終日除く）
費　用	受講料39,000円　教材費4,000円　（税込）
対象年齢	満3歳から小学6年生

こども写真館

6/1（土）から撮影料金が50%OFFに 七五三の記念写真は前撮りが断然お得

6/1から「七五三前撮りキャンペーン」を実施するアミュ。撮影料金が半額になり、レンタル料金も特別価格に。前撮りだと撮影時間に余裕があるので、兄弟姉妹がそれぞれ七五三でも、落ち着いてゆったりと撮影できる。「成人式振袖記念」も今ならお得に。

- ●七五三前撮りキャンペーン（6/1～7/31）
  撮影料金（写真代別）
  通常3,240円
  →1,620円（50%OFF）
- ●レンタル料金プラン
  七歳さん9,720円
  三歳さん7,020円
  男児羽織・袴 5,940円
- ●成人式振袖記念
  撮影料金（写真代別）：
  通常13,500円
  →平日8,640円
  (撮影用振袖・ヘアメイク付)

こども写真館　**フォトスタジオ・アミュ**
吹田市山田西1-1-11
営／平日10時～18時
土日祝9時～18時
火曜定休　P有り
0120-753-039
http://www.studioamu.com

スクール生大募集!!

MIZUNO Futsal school

ミズノフットサルスクール in エキスポフラッシュフィールド

（市立吹田サッカースタジアム北側）

紹介キャンペーン実施中！（6月末まで）

無料体験キャンペーン実施中！ いつでも体験できます!! 要予約・6月末まで

経験豊富な指導者が基礎から丁寧に指導します!!

新規入会キャンペーン
リフティングボールをプレゼント!
好評につき6月末まで実施

［月謝］
月4回 4,000円～（税別）
［日時］
毎週 火・木・金

15:30－16:30／幼児
16:45－17:45／1～3年生
17:50－18:50／4～6年生
19:00－20:30／エキスパートクラス
※エキスパートは（火）・（木）のみで4年生以上が対象です

お問合せ／TEL.090-5360-7920（火・木・金）
メールでのお問合せ／b89.futsal@gmail.com

City Life 教育特集

子どもの学びナビ

KODOMO NO MANABI NAVI

教えてくれたのは

学習アドバイザー 西村 創 さん

国内外の様々な学習塾で講師経験を積み、指導した生徒は2,000人を越える。生活情報サイトAll About で子どもの教育、受験、海外教育事情などについてガイドを務めている。

塾に通うと得られるメリット

中学校の定期テストが終わったこの時期に、塾を検討し始める方も多いと思います。今回は塾に行くことで成績が上がる理由について、学習塾での講師経験もある学習アドバイザーの西村さんに教えてもらいました。

自分の学力に合った学習ができる

一般的に、学校では基本から標準的なレベルの内容をまんべんなく学習します。しかし、塾には補習塾や進学塾があり、さらにそれぞれ各塾では学力に応じた複数のクラスが設けられているところが多いです。補習塾では苦手なところ、理解不足の内容を基本の基本からじっくり教わることができますし、進学塾では学校で教わるレベル以上のことを学ぶことができます。特に人気の学校をめざすのであれば、進学塾の指導を受けるのは必須と言っていいでしょう。

勉強のやり方を教わることができる

人によって効果的な勉強方法は異なるものの、一般的に多くの人にあてはまる効果的な勉強法というものは確かに存在します。たとえば、新たな単元を学ぶ際は、その単元に関連する既習単元の復習を先にすること、暗記する前になぜそうなるのかということを理解すること、書かれたことをただ眺めるだけでなく、声に出して読んだり、再現できるか書き出してみたりすること、覚えたことは時間をおいて覚えているかを確認し直すことなど、効果的な勉強のやり方を教えてもらえます。

自習室で集中して勉強できる

多くの塾では自習室や、自習に使える教室が用意されています。自宅では気が散って集中できない場合は積極的に利用しましょう。わからないところがあれば講師に質問できますし、類題のプリントをもらうこともできます。

やる気を引き出し、受験情報も得られる

塾講師は教えるプロであり、やる気を引き出すプロでもあります。本人にやる気がなければ成績は上がらないので、まずはそのやる気を引き出すことからはじめてくれます。また現在の自分の学力がどれくらいなのか、客観的な成績データをもとに把握することができます。志望校に合格するためにどれくらい成績を伸ばす必要があり、そのためには具体的にどんな課題があるのかを教えてもらうこともできます。進学先としてどんな学校があり、どんな学校がおすすめなのかを聞くこともできます。このように、学力の現状把握や進学情報を得られるのも通塾のメリットです。

【 BOOK 】

子どもを勉強好きにする20の方法
(WAVE出版)
1,512円

集団・個別学習塾
吹田

復習中心の独自カリキュラムときめ細やかな指導で志望校合格へ

小・中・高生を対象に全国に展開を続けている地域密着の受験進学塾「創研学院」。各校舎が独自の取り組みを展開する同塾が、2019年2月に北摂地域初の江坂校を開校した。

集団・個別を併設

東京、関西を中心に多数の校舎を展開しながらも、画一的ではない地域密着型の取り組みで知られる創研学院。生徒一人ひとりを大切に育む指導で、生徒や保護者と厚い信頼関係を築いている。大きな特徴は集団授業と個別指導の併設で、「4教科は集団、1教科を個別」など、生徒の能力や目的に合わせたコース選択が可能。また、独自のカリキュラムを採用し、復習中心の指導を徹底。学力を効果的に上げるため、全授業でのチェックテストや、やり直し補習といった繰り返し学習を行うほか、重要事項や入試頻出事項の集中指導にも力を入れている。

保護者と密に連携

きめ細やかなフォローも同学院の魅力。家庭学習や宿題でわからない問題などの質問に応じる時間を設けているほか、欠席した場合の補習も設定。自習室は、一席ごとに仕切られて集中できる環境で、塾の開校時はいつでも無制限に利用できる。さらに安心なのは、保護者との定期面談など、保護者と緊密な連携を図っていること。専用アプリを使って面談や気軽な相談、また生徒の入退室の管理にも応じ、保護者とともに生徒を全力でサポートしている。

仕切りを設けた、静かで快適な自習室を完備。集中して"自ら学ぶ姿勢"を身につけることができる。

数々の実績を作ってきた講師陣が江坂校に集結。

集団・個別それぞれのメリットを熟知した授業。

最大の強みは
＼ 経験豊富な講師陣 ／

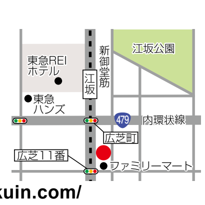
「人」＝講師陣に重きを置いた教務力により全国で実績を上げてきた同学院。受験指導に精通した経験豊富な講師陣が、一般的な指導法や教材にとらわれず、個々の裁量でパワフルな授業を展開。江坂校の校長は、大阪府内でも学力トップクラスを誇る阿倍野校の元副校長。

「できなかった問題ができるようになって、楽しい!」「新しいことを知って、面白い!」受験を戦うにあたって、しんどいことも必ずありますが、それでも「勉強してよかった」と子供たちに思ってもらえる授業を提供していきます。

江坂校 校長
岡　秀之さん

「教養を広げる」と「点を取らせ合格へ導く」を両立する奥行きのある授業を展開している。

学習塾
創研学院 江坂校
〈ソウケンガクイン〉
吹田市広芝町10-25
第2池上ビル2階
0120-88-5519
https://www.souken-gakuin.com/



集団・個別ともに実際の授業を体験!
体験・説明会は随時受付
(要事前予約)

特典 「シティライフを見た」で、
● 入塾金16,200円→無料(6月末まで)

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写教室の先生になりませんか

安心のサポート 充実した育成制度

自宅・貸し会場で開設可能

KUMON

25歳～60歳までの文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある女性の方のご参加をお待ちしております。
※指導者を目指す方のための養成制度もございます。

*6月の教室開設説明会《10:00～12:00 (2時間)》

地区	日	会場
茨木	6/20 (木)	茨木市福祉文化会館(オークシアター) 1F 101号室 JR「茨木駅」・阪急「茨木市駅」から約700m
京都	6/21 (金)	メルパルク京都 4F 研修室4 JR・地下鉄・近鉄「京都駅」下車すぐ
吹田	6/24 (月)	ホテル阪急エキスポパーク 本館3F きじ・ひばり 大阪モノレール「万博記念公園駅」下車 徒歩5分 ※ホテル内駐車場3時間まで無料
新大阪	6/26 (水)	公文教育会館 5F 5G会議室 JR「新大阪駅」1F正面口より徒歩約5分、地下鉄御堂筋線「新大阪駅」1F南改札より徒歩約5分
梅田	6/28 (金)	阪急グランドビル 26F 11号室 JR「大阪駅」、阪急・阪神「梅田駅」より徒歩5分

●当日ご都合の悪い方は、お気軽にお問い合わせください。
※教室を開設する方はフランチャイズ契約を結ぶこととなります。詳細はWEBサイト、または説明会にて。

公文エルアイエル 当社は公文グループで書写の教室を全国展開しています。
0120-410-297 〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6公文教育会館6F
●詳しくはWEBサイトまで 公文書写 検索

子どもの未来を考える

豊富にそろう「感覚調整遊具」「振り返り」で保護者との連携を大切に

1歳半～就学前対象の児童発達支援教室。特徴であるマジックミラー付きの観察室から子どもの様子を見守ることができ、「振り返りの時間」では毎回悩みや今後の方針など、保護者との連携も重要視している。プログラムは身体と脳の「土台づくり」を基本とし、「眠育(下記参照)」の推進や「感覚調整遊具」を活用し、言葉の発達にも不可欠な身体作りをサポート。個別・集団療育あり。見学は随時受付中。

感覚調整遊具はバランス感覚を養うブランコなど多数取り揃えている。

保護者はマジックミラー越しに、子どもの様子を見ることができる。

【 保護者の声 】
幼稚園生活を送る上での「縁の下の力持ち」的存在です。出来ることが増えたのも実感しています。応対だけでなく、子どもに提示される教材からも工夫や寄り添いを感じます。　3歳児のママ

眠 育
子どもの発達に深く関連しているという睡眠。日本唯一の独自プログラム「眠育」を採用。専門医の診断・助言のもと、眠育により生活リズムの乱れを改善し、脳の育ちを促す。

アートチャイルドケア
SEDスクール
受／火～土 9時～17時(JR吹田駅前を除く)
閉所日／日・月・GW

箕面
箕面市桜井1丁目13-2
ハレリア桜井 2F
Pあり(登録制)
072-768-8481
箕面校は若干名の空き有

JR吹田駅前
吹田市片山町1-1
メロード吹田一番館2F
受／火～土 9時半～18時半
06-4860-6911
吹田校は10名超の空き有

※枚方校・川西校も1月に開校

特典 「シティライフを見た」で
体験1回無料&手作りおみやげプレゼント(6月末まで)

編集後記

10連休はどのように過ごされましたか。シティライフは「ロハスフェスタ万博」を6日間、「カレーEXPO in 万博」を4日間と、2つのイベントを実施しました。雨が降ったり暑かったりしましたが、無事事故もなく終わることができました。ご来場ありがとうございました。次は8月のロハスフェスタ南港です。ぜひお越しください。(コサオ)

第2子育休から復帰させていただきました。公園プールと送迎をひたすら繰り返す毎日、子どもとの時間をたっぷり過ごせて幸せな日々やったなぁ、ありがたや。。これからは仕事育児家事、なるべく笑顔でいれるよう、やることやって抜くとこ抜いて頑張りたいです!(決意表明?さいと)

2歳の息子はイヤイヤ期で、手を焼いているのですが自転車も今まで「イヤ」だったのが、急に自転車ブームが来たようでウキウキと乗ってくれるようになりました。気候の良い今の時期、私も公園まで自転車で行くのが楽しく、このまま好きが続いてくれたらなと願ってます。(なんせ急にイヤが始まるので。モチ)

予約していた健康診断の日が近づいてきました。今回ついにバリウムデビューします。噂でイロイロ聞くので正直びびってます。ゲップ我慢できるかなー。これも健康チェックのため、まだまだ続く大人の階段をのぼりたいと思います。(30代半ばですよ、よしみん)

\ グルメの街で 見つけた 絶品Menu /

北摂のおすすめグルメ Gourmet

大阪府中央卸売市場仲買直営 令和は「海鮮ランチなら銀蔵でしょ」

新元号を迎え、新たな目標を掲げた銀蔵。「皆さまに話題にしてもらえるようなお店を目指します」とのことで、6月の定食は「海鮮ランチなら銀蔵でしょ!定食」と「令和の贅沢定食」。新時代のスタートを飾るのにふさわしい2つの定食に十分すぎる満足感を!

(上)「海鮮ランチなら銀蔵でしょ!」定食(1,980円)。トロホッケ、お造り、ゲソ天と野菜天、あご落とし明太子。(左)令和の贅沢定食(2,380円)。トロホッケ、トラフグ刺し、ゲソ天と野菜天、イクラ丼。

Menu

- トロホッケ………580円
- ゲソ天 …………380円
- 特大国産うなぎ(持ち帰り・数量限定) …… 1,980円
- 鰻棒寿司 ………………………… 2,380円
- 鯖棒寿司 ………………………… 1,000円
- ソフトドリンク…100円～
- アイス …………180円

銀蔵〈ギンゾウ〉
営/昼10時(箕面駅前店は11時)～15時(LO14時半)
平日夜 18時～21時半(LO21時)日祝夜 17時～21時半(LO21時)
土・祝日前夜 17時～22時(LO21時半)

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり 禁煙
☎080-1400-3527

【箕面駅前店】(予約可)
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし(近隣に有料Pあり) 禁煙
☎080-3846-7899

好みのスイーツを食べ尽くそう 熱々パスタや限定メニューも好評

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子まで多彩なスイーツ約30種類がずらりと並ぶ。アツアツの自家製生パスタやカレーなども人気！

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に!!

Menu

- 大人(中学生以上、50分)…… 1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)…. 1,204円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付) …………………………… 797円
- 3歳以下…無料

※全て税別

特典

この記事持参で大人ドリンクバー付ご利用の方は、ハーゲンダッツ・イルジェラート**食べ放題サービス**(6月末まで)

スイーツパラダイスファクトリー
吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY 1F
営/11時～22時(LO21:30) 無休
P4,100台 禁煙
☎06-4860-6453

6月9日移転リニューアル 人気パスタに加え 新メニューも続々

女性シェフが手掛ける彩り豊かな料理の数々に長年のファンも多い同店。この度、5分ほど離れた立地に新たに移転リニューアルを果たした。人気のパスタメニューはもちろん、チーズにこだわり抜いたピザやバルメニューを新たに引っ提げパワーアップ!オープン記念でパティシエでもあるシェフ手作りの選べるスイーツセットがお得に!6/9(日)オープンだが混みあう可能性もあるため予約がベター。

(上)6月のパスタセット(1,100円)。サラダと自家製パンがセットに。

(左)ショーケースの中から選べるスイーツも好評。OPEN記念で500円が450円に!

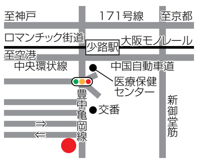
Menu

- ランチセット…………………………… 950円～
- ピザ各種……………………………… 1,100円

特典

- 移転OPEN記念 スイーツセット500円→450円
- さらに、「シティライフを見た」で、ビール1杯を200円でサービス(6月末まで)

カフェ&レストラン みうらんど
豊中市上野西3-13-15
営/11時～22時(LO21時)
水曜定休 P7台 禁煙
※価格はすべて税別
☎06-6848-0300
https://miurand.owst.jp/



天ぷら食べるなら揚げたてを 人気の「そば」もぜひ食べてみて

目の前で揚がった天ぷらを順々に食べられるお店。おすすめは「山の初夏定食(写真左1,100円)」で、海老2尾、イカ下足、金目鯛、サワラ、えび餅、レンコン、なす、新玉ねぎがついた内容だ。+100円で追加できる「そば」も人気で、吹田グリーンプレイス店では、定食に小そばを追加するか、ご飯の替わりに大そばにするかを選べる。箕面本店では小そばが10時～15時まで、大そば平日15時以降の提供。

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

Menu

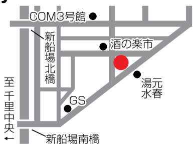
- 野菜定食(季節の野菜7種) ……………690円
- 海老定食………………………………730円
（海老・キス・イカ・野菜3種）
- 山定食…………………………………930円
（海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種）
- 穴子定食………………………………950円
（穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種）

特典

この記事持参で箕面本店のみ**特製蒸しプリンをサービス**(平日のみ、数量限定、箕面本店のみ、6月末まで)

天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【 箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営/10時～21時(LO20時半頃)
全62席(カウンター38席、テーブル4席)
店舗前専用駐車場全11台 不定休
☎072-730-2290



【 吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営/11時～21時(LO20時半頃)
全45席(カウンター21席、テーブル4席)
施設内駐車場有 不定休
☎06-6389-1190

弁当・オードブル 宅配専門店

法要や慶事からちょっとした
集まりまで、さまざまなシーンで
ご利用いただける近江牛などを中心に
お肉にこだわったお弁当やオードブル
をご家庭や職場までお届けします。

※お弁当のご注文は合計10,000円以上から承ります。
配送料はかかりません。

黒毛和牛のヘレステーキ膳 2,500円(税別)

「法事・法要に」

肉割烹あかり 3,000円(税別)

中乃屋 おもてなし肉料理 NAKANOYA

おもてなし肉料理
中乃屋
吹田市山田東1-9-1
受付/平日10時～18時
TEL 06-6170-5114
FAX 06-6170-5140
詳細はこちらへ
中乃屋 弁当 で検索

明治の森 箕面 音羽山荘

初夏の会席料理とホタル鑑賞の夕べ

四季折々の自然豊かな箕面公園内に大正15年から佇む音羽山荘
今も変わらぬ豊かな自然に囲まれた邸宅にて初夏の会席をご堪能いただき、
幻想的なゲンジボタル鑑賞の滝道探索はいかがでしょうか

【日 時】令和元年 6月16日(日)・6月23日(日) ※要予約
【時 間】18時～19時20分 音羽山荘にてお食事
19時半～20時半 ホタル鑑賞ツアー
21時 音羽山荘にて解散
【参加費】大人お一人様 5,000円
子供お一人様 2,500円(お子様セット/小学生低学年用)
※税込・飲み物代別途
【定 員】各日 30名様
※ホタル鑑賞には環境科学大阪より専門の講師がご案内致します。
※公園内を探索致しますので、動きやすい服装でご参加下さい。
※当日の気温、天候などによりホタルがご覧いただけない場合がございます。ご了承下さいませ。
※雨天により、開催できない場合がございます。詳細は音羽山荘迄お問い合わせ下さいませ。

※料理はイメージです

明治の森 箕面 音羽山荘
TEL072-721-3005
〒562-0002 大阪府箕面市箕面公園1-3
(箕面駅より滝道を上がること徒歩8分)
【定休日】火曜日
ご予約お待ちしております

阪急箕面駅から徒歩8分

吹田 高槻 千里 茨木 発着

ファミリー専用日帰りバスツアー

アサヒ飲料工場見学と 明石海峡大橋満喫の旅

土・日・祝発！

6/22(土)～7/15(月・祝)
※発着コースにより催行日は異なる

主な行き先

- ●明石海峡大橋
世界最長のつり橋。舞子海上プロムナードの回遊式歩道橋途中の床面はガラス張りになっており、そこから見る海上47mの高さはスリル満点！
- ●魚の棚商店街
「昼網」で獲れた新鮮な魚が並ぶ。蛸せんべいなど7つから“3つ”選べる専用チケット(※大人・小学生のみ)で食べ歩き！(チケット以外は自由食)
- ●アサヒ飲料明石工場
日本最大級の工場で、三ツ矢サイダーや十六茶、WONDAなど普段飲んでいる製品がどうやって作られているのか見学できる！試飲もあり！！

料金(税込)	大 人…………6,800円	幼児(3歳～小学生)..4,800円
	小学生…………5,800円	乳幼児(3歳未満)….2,800円

7月～9月は関西空港の裏側に潜入できるツアーもあります!

あそびばす とは！？

- ファミリー専用の体験体感型ツアー
周りの参加者に迷惑をかけない安心のバス旅行です！子どもと親が“体験”を通して週末にあそぶことができます。
- マイカー移動の気疲れもなし
運転を気に掛けることなく、移動時間も子ども達とワイワイ！帰りの車内はファミリー全員でぐっすりとお休みください。
- 関西圏がおでかけスポット
定番から関西各地のレアなおでかけスポットまで幅広くご提案！様々な地域の色んな体験を家族みんなで気軽に楽しめます。

コース毎の送迎場所 予約・詳細はコチラ！

〈 主 催 〉株式会社リグロース (大阪府知事旅行業登録第2-2964号)

上:かずとよ御膳［お造り4種盛合せ、天ぷら5種盛り合せ、選べる魚(煮付・塩焼・酒蒸し)、季節の小鉢一品、ごはん、味噌汁、香の物］　下:一豊おまかせにぎり10貫(仕入れ状況により内容は変更有／土日祝限定)

大満足「かずとよ御膳」登場 さすが、地元で愛される魚食処

旨い魚を食べたいと思ったら地元常連客にも人気の一豊。毎日大阪中央卸市場直送で色々な種類の魚が味わえる。魚通のお客さまからの熱い要望に応えるべく登場したのが、プチ贅沢な「かずとよ御膳」。種類豊富なお造りと天ぷらが愉しめ、さらにメインの魚を選んで、調理も煮・焼き・蒸しから選べる御膳だ。このボリュームが手頃な価格で食べられる。また、週末限定の「一豊おまかせにぎり10貫」もオススメ!コースメニューも充実で家族やママ友とぜひ。

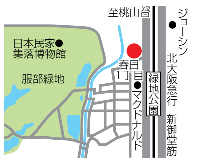
活〆はもしゃぶ（1.5人前1,280円）、はもしゃぶコース（4,200円）も人気!

Menu

- かずとよ御膳 ………… 2,300円
- 一豊おまかせにぎり10貫/土日祝限定 ………… 1,800円
- 昼のみ定食(全8種) ………… 1,000円
- 季節の旬魚コース(前菜3品、季節の一品、お造り5種、焼物又は煮物、茶碗蒸し、揚げ物、お食事、デザート) … 3,200円

※全て税別　※詳しくはホームページにて

魚食処　一豊〈かずとよ〉
服部緑地公園店
吹田市春日1丁目1-1
TATSUMI緑地公園101
営／昼11時～15時(LO14時45分)
夜17時～22時(LO21時45分)
月曜定休(月曜が祝日の場合翌火曜休)
駐車場3台あり　禁煙(店外に灰皿)
☎06-4798-5113
http://ichi-ho.co.jp



ランチで人気のワンプレートランチはドリンク付で980円！

夏限定、ピリッと辛いファイヤーシュリンプがオススメ。

甘み、サシ、柔らかさが絶妙な四元豚のサイコロステーキも夏限定で登場！

ママ友の集まりに最適 掘りごたつ個室充実 創作和食処

「子連れでの外食はいつもここ！」と気兼ねなく集える雰囲気とバランスのよい定食や子どもも好きなメニュー、バイヤーが全国をまわって集めてきた厳選素材のメニューなど豊富なので3世代でも楽しめる。掘りごたつや半個室が充実、小学生以下は100円でソフトドリンク飲み放題なのも嬉しい。

Menu

- ＜限定10食＞週替わりプレートランチ………980円
- ＜限定15食＞限定おすすめ膳ランチ………1,350円
- 当日飲み放題………1,500円

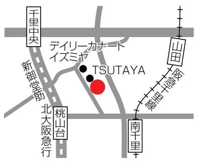
特典

この記事持参で
- ＜昼のみ＞980円以上のご膳………100円OFF

※1グループ全員OK／セット除く／他券併用不可
- ＜夜のみ＞お会計より………10%OFF

※割引上限1,000円／他券併用不可※全て税抜表記(6月末まで)

ごちそう村 豊中上新田
豊中市上新田4-29-3
営／ランチ11時半～15時(LO14時半)
ディナー17時～23時(LO22時半)
金土祝前日は～23時半(LO23時)
☎06-6155-4147



MY LIFE'S
Good Season
～50歳から始まる人生で最も楽しい時～

期間限定お得プランが登場 新緑の箕面で優雅なひと時を

箕面の自然と大阪の街並が一望できる風の杜は、お料理目当てで宿泊する人が多いほど会席が評判。5/29～7/4限定で、4,500円の花会席付き1名様10,000円～のお得な宿泊プランが登場。ゆったり過ごしたい人には部屋食がおすすめ。この機会に父の日や記念日にご両親を誘ってはいかが。

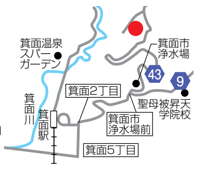
花会席の一例。旬の味覚をいっぱいに、素材の旨みを引きたてた品々。

夜は大阪平野が一望できる夜景が楽しめる。

- 日帰り昼食プラン(部屋食・入浴付)12時～15時
  花会席4,500円、雅会席6,000円、扇会席8,000円
  ※前日までに要予約
- 期間限定宿泊プラン(2食付・お一人様)‥10,000円～
  ※本館客室のみ、2名利用時は11,000円

特典　「シティライフを見た」で
日帰り昼食プラン…お飲物20%OFF
宿泊プラン………お飲物50%OFF
(6月末まで、1グループ6名様まで)

みのお山荘　風の杜(かぜのもり)
箕面市箕面2-14-71
受付／8時半～20時
☎072-722-2191
http://www.minoo-kazenomori.com
詳しくは公式SNSで
「みのお山荘　風の杜」で検索



箕面駅より無料送迎バスあり

ハワイアンスノーアイス(マンゴー)1,050円。3種類あり、ストロベリーと抹茶は950円。かわいい盛り付けに思わず写真に撮りたくなる。全て税別。

ハワイのシェイブアイスの進化系 雪のような食感の「スノーアイス」

毎年大人気の「スノーアイス」が今年も登場!マンゴー、ストロベリー、抹茶の3種類あり、氷の中にはそれぞれの味のソフトクリームも入っていてボリューム満点。パンケーキとマラサダも定番の人気商品だ。

フルーツパンケーキ1,780円
ハーフ1,050円。全て税別

Menu

- マハロパンケーキ 850円
- マカデミアナッツパンケーキ 1,280円

※価格は全て税別

特典

「シティライフを見た」とスノーアイスorパンケーキ注文で2ドリンクサービスorマラサダ2個サービス(6月末まで)

サンマハロ箕面小野原店
Hawaiian&CurryRestaurant
箕面市小野原西3-28-19
営／11時～22時(LO21時半)無休、P20台有
☎072-737-7888
インスタもチェック
「サンマハロ　facebook」で検索

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

NPO法人 豊中市民エネルギーの会(豊中市)

スタート／2016年　活動／不定期　問／090-1143-6158(衛藤)
http://toyonaka-energy.net/

「原発に頼らず、持続可能な社会をつくりたい!」と願う市民が集まり、保育園屋上に太陽光パネルを設置して「あっぷるおひさま発電所」をスタート。市内の小学校での地球温暖化防止についての出前授業といった環境教育や、地域のイベントでの映画上映など自然エネルギーの普及活動に加え、2017年には、ベランダなどに太陽光パネルを置いて、自宅でスマホの充電や小さな照明、扇風機などの電気を作れる「じぶん発電」講座を開催。「無理せずできて災害時にも役立つものなので、少しずつ広めていければ」と、「発電」が身近になる暮らしを提案している。

株式会社宝塚すみれ発電との協働プロジェクトがスタート。6月1日(土)13時～16時、千里公民館にて「じぶん発電所づくり導入講座」を開催予定(参加費500円)。ぜひ参加を。

大露天風呂 ～七変化の湯～
緑に囲まれた大天然露天風呂は、療養泉認定の泉質です。寝湯・半身浴・肩まで…など、五つの深さで、お好みの入浴をお楽しみください。

源泉風呂 ～大地の湯～
地下700mから汲み上げた100%天然温泉!源泉かけ流しで、ゆるりと癒します。

＼断然違う!／
この高濃度炭酸泉はすごい
ココが好き!
色々試したけど、ここは浸かるとみるみる体中が泡にファ～ッと包まれて、「効く」って感じ。湯上りのスベスベ感も最高です!

そうです。おゆばの炭酸泉は違うんです！
高濃度の炭酸泉に浸かると、炭酸ガスが皮膚を通過して毛細血管に入り、血流量が通常の7倍も増えるとの報告も。血中の酸素・水分・栄養を増やし、老廃物の排出を促します。動脈硬化の予防にもおすすめです。

おゆば温泉博士 タカマツさん

ホットヨガは、遠赤外線効果の高い優しい温度の岩盤浴内で実施発汗&代謝アップ!好きな時にできるので、スクールに通うよりお得です。

朝ヨガ
必要なのは"お水"だけ!
曜日ごとに楽しめる朝活を気軽に
[月・火・木・金]10時半～　[水・土]11時～
※通常岩盤浴12時～(日曜は10時半～)
月・火・木・金は1,200円水・土は1,500円

ホットヨガレッスン at 岩盤浴　週末ナイト
カップル・ご夫婦・仲間で
1週間のストレス解消!
毎週金曜日 (45分)1,200円
①20時～ ②21時～　各 要入浴料

お得情報

この記事持参で、ホットヨガ+入浴(水・土以外)
1,950円→1,550円
※2019年7月31日(水)まで有効

天然温泉 源気温泉 万博おゆば
入浴料金
- 大人(中学生以上) 平日 750円 土・日・祝 800円
- 小人(4才～小学生) 370円
- 幼児(0才～3才) 100円
- 岩盤浴(50分) 700円

営／朝10時～深夜1時まで(最終受付0時)
吹田市千里万博公園11-11(万博公園西口第2駐車場)大駐車場完備
☎06-6816-2600 フェイスブック LINEやってます!

万博おゆば 6月入浴券	万博おゆば 6月入浴券	万博おゆば 7月入浴券	万博おゆば 7月入浴券	万博おゆば 岩盤浴(50分)6・7月入浴券	万博おゆば 岩盤浴(50分)6・7月入浴券
平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	ぽっきり 1,000円	ぽっきり 1,000円
◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可
〈2019年6月30日(日)まで有効〉	〈2019年6月30日(日)まで有効〉	〈2019年7月1日(月)～7月31日(水)まで有効〉	〈2019年7月1日(月)～7月31日(水)まで有効〉	〈2019年7月31日(水)まで有効〉	〈2019年7月31日(水)まで有効〉

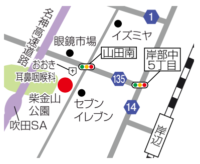
Sweets × Coffee

美味しいを引き立てる
ペアリング

ペアリングとは食べ物や飲み物の相性のこと。
スイーツにコーヒー、パスタとワイン・・・
互いの美味しさを引き立てる黄金の組み合わせを紹介します。

Food × Beer

Food × Wine



焼肉処 葡萄屋 吹田店〈ブドウヤ〉

吹田市岸部北5-31-6
営／ランチ　11時半～14時
※平日の月・水・木の3日間のみ営業　※ランチは2日前までの予約制
ディナー　月～金：17時半～21時LO　土日祝：17時～21時LO
火曜定休　P13台有り
06-6318-7329
葡萄屋　吹田　で検索

特典　この記事持参で下記どちらか一つのみ使用可
- 5秒焼しゃぶ……………………1,980円→1,780円
- ホルモンミックス（250g）………1,480円→1,000円

（ディナー限定・1組1皿まで・他券併用不可・特典併用不可・6月末まで）　※全て税別

パーテーションを外せば10名まで対応可の半個室席もあり、グループなどの集まりにも。駐車場13台完備。

黒毛和牛をメインに良質な肉を提供する焼肉店。と畜場から直接仕入れるので鮮度の良いホルモンも味わえる。写真はレバー（680円）とテッチャン（780円）。※全て税別

5秒焼しゃぶ〔1,980円〕 × アサヒスーパードライ生中〔500円〕
※全て税別

やっぱり暑い日には焼肉
冷えた生ビールで乾杯

名物の5秒焼しゃぶは、薄めにスライスした牛肉を片面5秒ずつサッと焼いて、おろしポン酢or黄身ダレでいただくリピート率が高いメニュー。やわらかく、子どもから年配の人まで美味しく味わえる。その日によってリブロースかサーロインに変わる、かなりおトクな一皿。

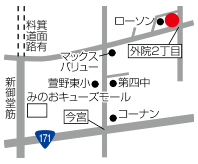
オリジナルコーヒーシロップを牛乳と割って味わうブンナコンジョーノは、約2杯分楽しめスイーツとの相性もバッチリ。

マンゴーのパフェ〔1,200円〕
マンゴータルト〔1カット547円〕 × ブンナコンジョーノ〔550円〕
※全て税別

旬のマンゴーを贅沢に使った
季節のパフェとタルトが登場

季節のパフェとタルトのマンゴーが登場！フレッシュなマンゴーをふんだんに使った贅沢なタルトと、パフェは、中のピューレやシャーベットもマンゴー三昧！いずれも毎年楽しみにしている人が多く、ボリュームがあるけどさっぱりしているので、女性でもペロリ。提供は14時～。

季節のパスタ「真鯛の新鮮野菜のオイルベースパスタ」（1,180円）、定番の「窯出しチーズ焼きカレー」（980円）。どちらもおすすめセットにすれば1,500円でサラダとスープとドリンクが付く。※全て税別

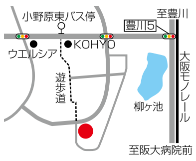


ICHIRIN COFFEE
箕面本店〈イチリン コーヒー〉

箕面市外院3-4-35
営／9時～20時　不定休　P有り
072-726-5206
http://ichirin-cafe.com/

特典　この記事持参でいずれか好きな方
- 11時～14時ランチ限定
  季節のパスタおすすめセット…1,500円→1,000円
- 14時以降限定
  季節のパフェ ……………………100円OFF

（他券併用不可・特典併用不可・6月末まで）※全て税別



BorCafe
〈ボルカフェ〉

箕面市小野原東6-29-1
営／9時～17時
日曜定休　P有り　禁煙
072-768-8881
instagram@borcafe

特典
「シティライフを見た」とセットメニュー注文で
10%OFF（6月末まで）

上）ランチはドリンク、サラダ込みのパスタランチが1,000円～。
下）表通りを1本入った場所にある、一軒家カフェ。

ハニートースト × カフェラテ〔合計 950円〕

珈琲の豊かな香りに包まれる
小野原の隠れ家カフェ

こだわりの豆を使った美味しい珈琲が味わえる同店。濃く丁寧に抽出したエスプレッソとミルクたっぷりのカフェラテは「ふわサクっ」のハニートーストと相性抜群。他にもこれからの暑い時期オススメのダッチコーヒー（水出しコーヒー）やカフェオレ、ソーダ類も充実。手作りケーキも。

濃厚なバニラアイスとひまわりの花から採ったはちみつたっぷりのハニートースト。

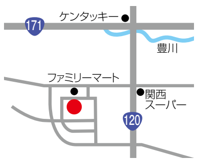
コース「STEFANO」〔6,000円〕 × グラスワイン〔赤1,000円～、白900円～〕

本場イタリアの至高のコースを堪能
邸宅レストランで贅沢なひと時を

イタリアの各地で修業し、銀座の「ブルガリ イル リストランテ」出身のシェフが腕をふるう本格イタリアン。コースの〆でファンも多い同店のパスタは、女性にも配慮しサイズが選べるように。メインが和牛の贅沢なコースにはワインとのマリアージュもぜひ試したい。

自家製パン、本日の前菜、季節のお野菜の一皿、海の幸の一皿、和牛のメインディッシュ、本日のパスタ、ドルチェ、コーヒー　※写真はイメージ　（要予約）

上）パスタ目当てでコースを注文する方も多いという絶品パスタ。
下）2階建ての店内にはテーブル席、個室、テラス席。大人数や子連れもOK！



Trattoria
TESORINO rosso
〈トラットリアテゾリーノロッソ〉

箕面市小野原西6-3-36　月曜定休
営／11時半～15時半（料理LO.14時）
17時半～23時（料理LO.21時）
P8台　混雑時は乗り合わせ推奨　禁煙
072-736-8863
https://tesorino-rosso.owst.jp

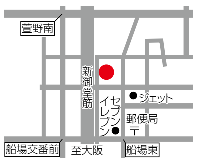
特典
「シティライフを見た」で
ワンドリンクサービス（6月末まで）

Cafe

**北摂焙煎所を併設したカフェで
こだわりのランチやスイーツを**

レトロなビルの3F。北欧のアンティーク家具で揃えたテーブルやイスに座って、思い思いの時間を過ごせる空間。人気のランチメニューはもちろん、箕面の山々やきれいな夕陽の景色を眺めながら、自家焙煎のコーヒーを味わおう。

cafe matin
〈カフェ マタン〉
箕面市船場東1-2-20
ウォールマンビル3F
営／8時～19時
第3木曜定休
✆072-726-2266
http://matin-coffee.com



いま行きたい、グルメなお店

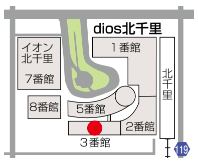
**箕面、吹田にある
個性豊かな3店。
北欧とハワイの風を
感じるひとときを。**

Hawaii

**ハワイをこよなく愛するオーナーの
こだわりを詰め込んだカフェレストラン**

店内にはハワイアンのゆったりとした音楽が流れ、リゾート気分を味わいながら、ハンバーガーやロコモコ、パンケーキなどのハワイ料理が楽しめる。

**ALOHA cafe restaurant
Pineapple**〈パイナップル〉
吹田市古江台4-4-119
dios北千里3番館2F
営／9時～21時　不定休
✆06-6871-7117
インスタ：aloha.cafe.pineapple



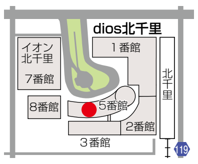
**ハワイのポケ丼もある
おいしいおすし屋さん**

高知県宿毛漁港に水揚げされる、四季の天然魚を中心に、春夏秋冬の旬の魚を取り扱う"寿司と海鮮丼"のお店。とくに具だくさんな海鮮丼（1,480円/税別）が一番人気。夜には握りとお酒で一献傾けるのもおすすめ。

Sushi

ポケ丼（850円～980円/税別）

すし丼 万一〈まんいち〉
吹田市古江台4-119
ディオス北千里5番館1F
営／月～土11時～23時
日11時～21時　第2・第4水曜定休
✆06-6871-0969
インスタ：sushi_donburi_manichi



New Shop! Coming Soon!!

Opening Staff 募集

ベーカリー併設のハワイアンカフェ。ハワイをイメージしたゆったりとした空間で、自家製のパンなどを使ったハワイアンフードや丁寧に入れたコーヒー、パンケーキを楽しむことができる。

**ALOHA cafe
Pineapple 三田店**
兵庫県三田市あかしあ台4-14-2
営／8時or9時～21時（LO20時）
不定休　駐車場50台有り

Recruit Information

**上記3ショップではスタッフを募集中
憧れのハワイで働けるチャンスもあり！**

cafe matin Specialty Coffee Beans

- 職種　キッチン、バリスタ、ホール
- 雇用形態　正社員、パート、アルバイト
- 給与　パート、アルバイト 940円以上
  正社員 基本給18万円以上
  （経験、能力考慮します）
- 勤務地　北摂焙煎所 本店／cafe matin
  北摂焙煎所 みのお桜ヶ丘店
  北摂焙煎所 みのおキューズモール店
- 勤務時間　7時～20時 シフト制 ※みのおキューズモール店のみ9時～20時半 シフト制
- 応募条件　パート、アルバイト週3日以上
  コーヒーが好きな方、明るく元気な方
- 待遇　交通費規定支給・車通勤要相談
  昇給あり・制服貸与・社会保険・食事補助
- 応募方法　北摂焙煎所／cafe matin
  072-726-2266　担当 田中、木梨

アピールポイント
コーヒー豆の知識、ドリップコーヒーの淹れ方、ラテアートなどの技術が身につきます。

ALOHA CAFE Pineapple

- 職種　ベーカリー、キッチン、ホール
- 雇用形態　正社員、アルバイト
- 給与　アルバイト 940円以上
  （研修期間20h900円）
  正社員 基本給18万円以上
- 勤務地　北千里店、三田店
- 勤務時間　6時～22時（シフト制）
- 待遇　交通費別途支給（社内規定あり）
  車通勤可・昇給あり
  制服貸与・社会保険
- 応募方法　ALOHA Cafe restaurant
  pineapple　北千里店
  06-6871-7117
  担当 宮﨑、中西、田中

アピールポイント
接客、サイフォン、ラテアート、ハンバーグ、ベーカリーなどポジションにこだわらず、色んなことにチャレンジできます。ハワイ研修あり。

MAN-ICHI

- 職種　接客、調理補助
- 雇用形態　正社員、パート、アルバイト
- 給与　パート、アルバイト 940円以上
  ※勤務時間（シフト）応相談
  正社員
  1.店長候補 月給25万円以上
  ※経験・能力に応じて考慮
  2.経験者　月給23万円以上
  ※経験・能力に応じて考慮
  3.未経験 月給18～20万円以上
  ※能力に応じて考慮
- 勤務地　北千里店・宝塚店・ハワイ店
- 勤務時間　11時～23時　シフト制（応相談）
- 待遇　昇級随時・食事補助・・制服貸与
- 応募方法　すし丼 万一（まんいち）
  06-6871-0969　担当者 中野、吉村

アピールポイント
未経験の方から店長候補までを募集中。
【能力×熱意×考え方=待遇】がモットーです。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

いつまでも 続くけんこう 歯の力

「どきどき親子フェスタ＋徳治昭童画展」

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。この啓蒙活動は歯科疾患の予防処置の徹底を図り、早期発見、早期治療を行う事により歯の寿命を延ばし、健康保持増進に寄与する事を目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から実施しています。歯と口の健康週間に向けて皆さんが心がけてほしいことについてお話しをお聞きしました。

予防、定期検診が子どもの健康を作る

むし歯や歯周病の原因は、お口の中に潜む細菌です。むし歯菌は歯を溶かす酸をつくり、歯周病菌は歯茎や骨を壊す毒素を放出します。細菌は唾液によって、人から人へと口腔感染することがわかっています。乳幼児の歯科検診では、歯、歯ぐき、歯並び、噛み合わせの状態、粘膜の異常の有無などを確認して保護者の方へ説明、指導、相談が主に行われています。歯質の強化を期待できるフッ素塗布やブラッシング、食生活の指導も併せて受けることができます。

セカンドオピニオン外来とは（歯科相談）

同じ症状でも医師によって治療法や方針が異なります。患者さんに何が最適なのか判断できるのは歯科医師のみです。その判断への不安を解消するためにセカンドオピニオン外来は重要な役割を果たしています。今の先生の治療法が悪いということでなく、他に治療方法はないか？最善の選択肢は？という相談が多いようです。治療を始める前に複数の医師の意見を聞くことで、患者さんが自らの病気を理解し安心して治療をうけられます。

歯と口の健康に どきどき 親子フェスタ開催

朝倉クリニック歯科では6月8日（土）10時～15時「どきどき親子フェスタ」を開催します。歯の健康習慣に向けて、正しい歯の知識を普及、啓発するイベントです。歯科疾患を予防する定期検診の定着と健康保持を推進する為に親子を対象に歯の大切さを学んでいただくことを目的としています。今回のイベントは①歯医者さんになってみよう②歯医者さんの大切な歯の話③ピエロと遊ぼうバルーンアート④歯の塗り絵コンテストを行います。今年のどきどき親子フェスタは、日頃の歯医者さんの仕事を白衣を着てやってみようという体験イベント、ピエロのパントマイムやバルーンアート、ぬり絵コンテストと楽しみ、学び、遊べます。歯医者さんの体験イベントは10時、10時45分、11時30分、予約制で先着15名です。歯の大切さを学ぶイベントとパントマイム&バルーンアートショーは10時30分、13時から行います。歯科医院のスタッフと一緒に楽しく歯の健康が学べる機会なので、お気軽にご参加ください。

徳 治昭　童画家イラストレーター
宝くじイラストや絵本、キャラクターデザインなどで活躍。

わくわくデンタルグッズ
先着50名様にプレゼント

尾崎 杏奈　笑顔の配達屋ピエコロちゃん。
メディアに多数出演。パントマイムやバルーンアート、ジャグリングなどでみんなを笑顔にします。

笑顔を届けるピエコロちゃんのパントマイムとバルーンアートショー、是非是非ご参加ください。入場無料

この先生に聞きました!

朝倉クリニック歯科分院
小児歯科担当
歯科医師
治山 真由美

朝倉歯科医院本院
セカンドオピニオン外来担当
歯科医師
佐藤 典子

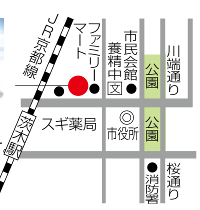
（医）あさくら会
朝倉クリニック院長/
朝倉歯科医院 副院長
永田 卓之

虫歯予防デーどきどき親子フェスタ ＋ 徳治昭童画展

- ［日時］6月8日（土）10時～15時 童画展は8日（土）～15日（土）11時～18時
- ［場所］茨木市駅前4-3-26（医）朝倉クリニック歯科1Fイベントホール

フェスタの予約申し込み 072-626-2006※要予約 ①10時～②13時～
但し歯医者さん体験予約は①10時②10時45分③11時半のいずれかの時間に申し込みください

（主催）朝倉歯科医院（春日丘本院）/ギャラリーあさくら
歯科セカンドオピニオン外来は春日丘本院で朝倉院長が相談に応じます。
茨木市南春日丘1-1-19　TEL.072-625-2001



養精中学校横、ファミリーマート、スギ薬局の隣です。
お車は市営駐車場をご利用下さい。

箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

みのおこうえんまちやま市 ―健康ピクニック―

毎月第1日曜、箕面公園ではクイズにチャレンジしながら自然の中を歩く、気軽に参加できる「まちやまウォーキング」をおこなっています。

6月2日は健康体験フェア「箕面公園まちやま市－健康ピクニック－」も合わせて開催

リズム体操などのエクササイズ、ノルディックウォーキングなどの体験ワークショップのほかこだわりの品がならぶ青空市も。新緑さわやかな箕面の森でボディメンテナンス&ヘルシーな一日をすごしませんか♪

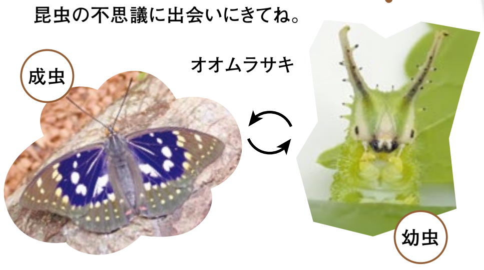
日　時：6月2日（日）　10:30～16:00
　　　　雨天中止
会　場：瀧安寺前広場　＊阪急箕面駅より徒歩15分
　　　　入場無料
協　力　箕面市健康福祉部　履正社医療スポーツ専門学校
　　　　箕面FMまちそだて㈱

申込・問合せ　072-721-3014　（箕面公園管理事務所 9時～17時）

昆虫館　新企画展がスタート！

あれとこれを比べてみたら・・？「くらべてみ展」

オスとメス、幼虫と成虫、働きアリと女王アリ、
昆虫だからそんなの当たり前。
でも、あらためてよーくくらべて見てみると
おもしろくて、新しい発見がたくさん!
昆虫の不思議に出会いにきてね。



会　期：2019年6月5日（水）～9月16日（月）
　　　　火曜休館日
場　所：昆虫館内企画展示コーナー
　　　　（標本展示）
観覧には入館料が必要です。
（高校生以上:270円　中学生以下無料）

伝言板

掲載お申込みの締切 毎月10日

教えます

■ **川上ギター教室（初心者より）**
066380·8673千里丘6イズミヤすぐ

■ **ピアノ・ボイストレーニング・**
フルート·ギター·バイオリン·サックス·トランペット·ウクレレ
体験有 0120·08·1871松本楽器

■ **お琴教えます　出張可**
☎06-6852-3395　今井

■ **JSchoolの楽しい英会話サークル**
毎週火曜日·1回/1000円※要予約
（初回年間登録料1000円）
☎06·6853·6232
www.jschooliscool.com

■ **自信つくまで腹式発声·歌唱指導**
出張·個人指導 石井072·623·6568

■ **発声・歌唱指導致します　チカ**
豊中市 saengerchika@gmail.com

■ **中国語教室　阪急千里山駅前**
グループ4000円～　個人8000円
月4回 P有　06·6337·9286 テキ

■ **着付け出張しますきものぺこら舎**
http://kimono-pekorasya.com

売ります・買います

■ **レコードCD出張買取致します**
☎06·4862·4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結　婚

■ **縁はタイミング！お世話します**
0798·74·0359 苦楽園仲人松本

■ **成婚多数！再婚可90日無料体験**
エクセルマリッジ 072·762·6050

申込方法

「内容·氏名·住所·TEL·FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字（初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。）2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ·伝言板係
FAX 06·6368·3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ／06·6338·0640

毎週火曜日　20分限りの
タイムサービス実施中！
●11:00～11:20　青果コーナー全品2割引セール
●11:00～11:20　魚コーナー全品2割引セール
年中無休
まねき屋亥子谷店
吹田市山田西1-13-1　☎06-6875-1122

SUPER MARKET KOHYO 山田店 阪急山田駅 デュー阪急山田1F
6/6(木) どなた様でも1割引! スペシャル木曜日
6/20(木) お客様感謝デー
6/30(日) お客様感謝デー
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉事務・レジ・惣菜 など
〈時間〉7:00～20:00
（週20時間以内）
パート・アルバイト
時給／940円～970円
各部門 まずはお気軽にお電話ください。
シェフカワカミ　桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27　☎06-6846-8001

●6/20(木) 感謝デー!!
●6/30(日) 感謝デー!!
●毎月15日 GG 感謝デー!!
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。
水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1　ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から
家族みんなの基本の保障　コープ共済《たすけあい》
CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号　☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!
千里店　豊中市新千里南町2-6-12　☎06-6872-8739
蛍池店　豊中市螢池中町2-4-17　☎06-6843-0589
桜の町店　豊中市桜の町3-5-8　☎06-6151-2224
山下店　川西市見野2-24-11　☎072-795-1552
茨木店　茨木市元町8-1　☎072-665-4567
石橋店　池田市豊島北2-4-6　☎072-761-7777
高槻店　高槻市大蔵司3-14-4　☎072-698-4130

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています（2016年データ／厚生労働省）。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

測定データを簡単に管理
視覚化することで健康意識を高めるツール

「オムロン コネクト」に転送したデータは多様な健康管理アプリとの連携も可能。

家庭から医療まで、生活習慣病の予防・治療・疾病管理に役立つ商品やサービスを世界100カ国以上に向け、グローバルに提供しているオムロンヘルスケア株式会社。2016年11月に血圧計・体重体組成計・活動量計などオムロンの健康医療機器で測定したバイタルデータを簡単に管理できる無料のアプリOMRON connect（オムロン コネクト）のサービスを日本で開始。スマートフォンに血圧・体重・体脂肪・活動量など最新の健康データを簡単に連携・転送し、日々の健康管理をサポートしてくれる。測定後に数値を確認するだけではなくIoT化することにより、グラフで視覚化できるのが大きな特徴だ。2018年2月にはスマートフォンでこれまでの傾向を見る事ができる血圧管理機能「かんたん血圧日記」を追加。メールで血圧手帳が届き、診療時にも活用できるという。また、この4月には毎日の血圧測定結果を1週間に1度、指定した送付先最大3件にメールでお知らせができる「血圧お知らせ定期便」を追加。離れて生活をする家族の健康状態を共有するだけではなく、本人と周りの人達とのコミュニケーションのキッカケにもなり健康管理へのモチベーションアップにも繋がっている。同社・広報の富田氏は「正しく状態を把握することが大切であり、健康管理への第一歩です。そのための環境づくりを常に提供していきたい」と語る。同アプリは、便利なだけではなく各々の健康に対する関心が高まり、より健康な日常を送るために欠かせないツールであると言える。

オムロン ヘルスケア株式会社
京都府向日市寺戸町九ノ坪53
TEL.0120-30-6606
https://www.healthcare.omron.co.jp/

地域の人々が集うコミュニケーションの場に
豊中市から健康の輪を広げる運動教室

鍼灸接骨院・訪問リハビリ・介護事業等も展開する株式会社春は、2018年に子どもからシニア世代まで幅広く利用できる運動教室「カラダツクルスクール」をオープンさせた。何歳からでも始められる地域密着型の教室でシニア層向けの健康体操が、地元の人達の人気を集めている。鍼灸整骨院をスクールのベースとし、健康を身近に感じてもらうために1回100円の低価格で日祝以外の毎朝、60歳以上の大人を対象に「運動教室」を実施したのが始まりだ。運動習慣をつける為にあえて時間は30分と短く設定。楽しく運動する事を目的とする。地域の人との触れ合いを大切にする同スクールでは、地域の公民館で運動教室・体力測定やセミナーを毎月無料で開催。人々が集う楽しいコミュニケーションの場にもなっている。トレーナーが鍼灸師や柔道整復師などの身体のプロである事も地元の信頼を得ている一つの要素。身体の調子が良くなる事は勿論「みんなでお喋りするのが楽しい」という声も多く寄せられている。「話を聞くだけでも良いのでまずは健康への第一歩を踏み出してほしい」と同スクール責任者、衛藤氏は話す。「楽しくがモットーの体操教室で身体を動かし、日常に新たな喜びを発見してほしい」

健康運動をきっかけにコミュニティの場としてだけでなく、本格的な運動を始める方も多いという。

カラダツクルスクール
豊中市服部西町2-4-17
TEL.06-6867-1666
https://www.karadatsukuruschool-halu.com/

規定概念にとらわれない認知症予防
独自メソッドの楽しいそろばん式トレーニング

1996年に実父が豊中市で開業していた川西珠算学院を、それまでIT業界にいた株式会社WakuWaku&Life代表の川西一仁氏が引き継ぐ形で2006年に同社を改組。2015年に現社名となる。既存の子ども向けそろばん教室と並行して大人（シニア）向けの認知症予防事業を展開した。指先を使うことから認知症予防に効果があるのではないかと謳われる昨今だが、2、3ヵ月は血流が良くなり脳の活性化に効果はあるものの、そろばん自体に慣れてしまうとそれ以上の効果が期待できないことに着目し、自ら子ども達が行うアウトプットを細かく分析。脳科学や教育学の知見も踏まえアップデートを続け、そろばん式トレーニング（そろばん式脳トレーニング）という独自のメソッドを開発した。50〜70代の受講者からの「意欲が出てきた」「物事に興味が出てきた」等の声に加え、その家族からも「会話のテンポが変わった」という声も多く聞かれるという。同社長・川西氏は「本来、楽しい事を提供しているんです。そろばんをキッカケとして良い循環が生まれるお手伝いができれば嬉しい。生徒それぞれに合ったカリキュラムで、楽しく学べるスクールのような場の提供を今後も広げていきたい」と話した。

継続的に通ってもらえるよう、楽しく続けられる工夫をしているとのこと。楽しいから続ける、という良い循環を生み出している。

川西珠算学院（株式会社WakuWaku&Life）
豊中市上野東1-19-1
TEL.06-6848-6022
http://www.wakuwaku55.com/adult/

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

箕面商工会議所

箕面まちゼミ【第14回みのおのまち商学校】　開催予告!!

〜今年の夏をアクティブに過ごしてみませんか?〜

〝まちゼミ〟とは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。

●開催期間:
　令和元年年7月18日（木）〜8月31日（土）

●受付開始:
　令和元年年7月16（火）※受付開始時間は各店舗による

※チラシ配布は、7月上旬の予定です。
お楽しみに!!!

問い合わせ
箕面商工会議所　まちゼミ担当
TEL 072-721-1300
http://www.minohcci.or.jp

吹田商工会議所

プロが教える!
SNS用写真の撮り方と活かし方

今や外すことのできないinstagramに、HPやネットショップ、ブログ、チラシ、DMなどで魅せる写真を撮って、販促・集客に活用するためのセミナーを開催いたします。是非、ご参加ください。
※詳細につきましては、吹田商工会議所HPをご覧ください！

【日時】2019年6月18日（火）14時〜16時
【会場】吹田商工会議所　3階大会議室
【定員】20名　　【参加費】無料
【対象】経営者またはその従業員

問い合わせ
吹田商工会議所　セミナー担当（電話:06-6330-8001）
http://suitacci.com/

豊中商工会議所

ネットショップ入門講座
〜商品の魅せ方について〜

商材の強み、提案についてディスカッションを通して洗い出し、ECサイトの構成・情報の優先順位についての考え方を伝授。ネットショップサイト制作に関する基本的な「企画」の方についてお伝えします。

◆日時:2019年7月3日・10日（水）
【全2日間】、各日14時〜17時

◆会場:豊中商工会議所
（阪急宝塚線岡町駅　西へ徒歩約1分）

◆講師:桜花プランニング代表　西村　陽太氏

◆参加費:会員:4,000円、一般:8,000円

問い合わせ・申し込み
豊中商工会議所
中小企業相談所（電話:06-6845-8006）
http://www.ooaana.or.jp/

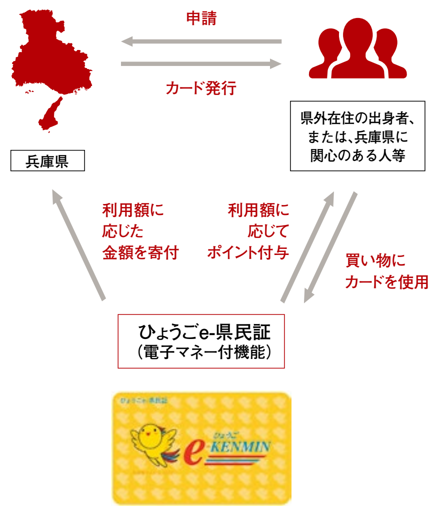
「ひょうごe-県民制度」で
UJIターン促進

兵庫県の関係人口、交流人口増加を目的として今年1月から開始した「ひょうごe-県民制度」の登録者数が、これまでに約3,000人となった。

登録すると全国のスーパーやコンビニで使用できる電子マネー機能付きカード「ひょうごe-県民証」が発行され、利用金額に応じて電子マネー会社から県に寄付される仕組みとなっている。また地域行事や行政情報などをメールマガジンで受け取ることができる。今秋には地域情報を発信するアプリや特産品を販売するインターネットモール（ECサイト）の開設を予定。買い物に使えるクーポンの発行や県独自のポイントを上乗せするといったサービスも計画している。

制度の背景には県人口の減少がある。県は平成24年以降、転出者が転入者を上回る「転出超過」が継続している。この流れに歯止めをかけようと、県では地域創生を推進。その一環である本制度は、登録者が地元とネットワークをつくり、将来の移住に繋げていくことがねらいだ。県の担当者は「制度利用をきっかけに、次に移住する場所や二地域居住の候補として考えてもらえれば」と話す。

兵庫県外に住む県内出身者、兵庫県に通勤・通学していた人、兵庫県に関心のある人を対象としている。登録方法などは県のポータルサイト「夢かなうひょうご」で確認。



制度の内容

- ひょうごe-県民証は、全国のコンビニやスーパーで使用でき、電子マネー会社のポイントを受け取ることができる。
- ゆかりの市町情報や登録市町の地域行事などの情報を受け取ることができる。
- 県の特産品がインターネットで購入できる（2019年10月予定）
- 利用額に応じて、電子マネー株式会社から兵庫県に寄付される。

「庄内駅」を「庄内音大前駅」に
駅名改称賛同者をWEBにて募集

庄内には大阪音楽大学があることから、音楽があふれる街とし て若者が集まる地域にしようと「庄内駅」を「庄内音大前駅」へ駅名改称を提案、WEBで賛同者の署名を集める活動を行っている。実施主体は豊中南ライオンズクラブ・豊南市場・庄内本通商店街振興組合・庄内西本町商店会。

豊中市南部の庄内エリアは、年々少子化・高齢化が進み、人口が減少傾向にある。かつてはにぎわっていた商店街も、シャッターを下ろす店舗が増えてきている。再び活力に満ち溢れた庄内を取り戻そうと、駅名改称の活動をスタートさせた。

署名収集の目標は3万人で、集まった署名は、今夏豊中市と阪急電鉄に提出予定。「音大にも駅名改称の了承を得ています。これをきっかけに庄内が活性化してくれれば」と豊中南ライオンズクラブの奥田さん。6月22日・29日の土曜日には、庄内駅東口周辺で音大生による駅前コンサートを開催。その会場で街頭署名活動を行う予定だ。

WEB署名は豊中南ライオンズクラブのWEBサイトで6月30日まで実施。「豊中南ライオンズクラブ」で検索を。

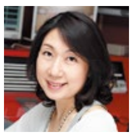
FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO VOL.02

radiko なら、パソコン・スマートフォンでFM COCOLOが無料でクリアに聴ける! FM COCOLO 765

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

梅雨の季節、雨の日も気持ち良く過ごせるオススメのアルバム

MONTHLY SELECT DJ



山添 まり

12月7日生まれ。89年FM802第一回DJオーディションに合格。FM802の開局から2018年3月まで活躍。その後4月よりFM COCOLOに移籍。料理やワインに詳しく、また英国の文化にも精通している。欧州旅行（特に英国）、美術館巡り、電気街巡り（日本橋）とボウリングや卓球など多趣味。

担当番組
「PRIME STYLE FRIDAY」
（金曜 10:00-14:00）
「PRIME STYLE SATURDAY」
（土曜 10:00-14:00）
番組Twitter
@PRIME_STYLE_765

ALBUM
All Time Best ハタモトヒロ

ARTIST
秦 基博

雨の季節は嫌いではありません。しっとりと濡れてゆく道、アスファルトの匂い、リズミカルな雨音。その季節にしか感じられない美しいものが沢山あります。力強い自然の中で、それに負けない熱い思いを"鋼と硝子でできた声"で表現し続けるシンガーソングライター、秦 基博さん。これまでも数々の魅力的な作品を世に出してきた彼ですが、このオールタイムベストは10周年を記念してリリースされた出色の作品。デビューシングルからリリース時最新シングルまでを網羅し、そのクオリティはよくある寄せ集めのベスト盤とは一線を画す作り。どうしてここまで真っ直ぐで、聞く人の心にすんなりと入って、そして余韻を残す力を持っているのか、聞くたびにその思いを新たにする素晴らしいアーティスト、秦 基博の今までの歩みを一枚でなぞることができるのも魅力。雨の日、部屋でじっくり聞くのは勿論、貴重な晴れ間に遠出する時にも期待を裏切らない一枚です。

秦 基博（はた もとひろ） / 1980年宮崎県生まれ。横浜育ち。1999年、大学入学前の春休みに、友達の友達の紹介でパンク中心のライブハウス"F.A.D.yokohama"の弾き語りイベントに出演。ライブハウスのオーナーに目をかけてもらいながら、精力的に弾き語りやバンド形式で、横浜を中心にライブを続ける。オリジナル曲も増えていく。2004年1月、インディーズアルバム「オレンジの背景の赤い静物」を発売。2006年11月デビューシングル「シンクロ」をリリース。2007年9月26日 1st ALBUM「コントラスト」をリリース。オリコンウィークリーチャート初登場5位を記録し、一躍ブレイク!

世界本の日に青いバラプレゼント
― 関大学長が梅田の書店で ―

関西大学は4月23日、大阪市北区茶屋町のMARUZEN&ジュンク堂書店梅田店で「世界本とバラの日in大阪」を行った。この日はユネスコの定める「世界図書・著作権の日」であると同時にスペインのカタルーニャ地方で、大切な人にバラと本を贈る「サン・ジョルディの日」でもある。今の日本ではほとんど知られていないが、学生の読書運動に力を入れる芝井敬司学長や図書館担当者らが企画し、世界初の「青いバラ」を開発したサントリーフラワーズや丸善雄松堂などの協力で実現した。

本の購入者にバラを贈る芝井学長
（関大提供）

関大では昨年から芝井学長や大手書店が「新入生に送る100冊」を選んで学生に薦めており、この100冊の中から学生が自分で選んだ本の書評や帯をつくる講座も開催。23日は学生がつくった帯付きの書籍約20冊を特別展示し販売。購入者に芝井学長らから「青いバラ」が贈られた。

東大阪市からやってきた万代由美子さんは「世界は数字でできている」（野口悠紀雄著）を買った。商学部の学生がつくった帯には「1,000年後あなたは数字に残る」と書かれ、万代さんは「育休中ですがこの本を読めば、仕事に復帰してから何かに役立つような気がします。青いバラは初めてですが、とてもきれいで部屋に飾るのが楽しみです」と話した。

固定電話の防犯対策を行おう 協力:大阪府警察

「息子」「警察官」「百貨店店員」等をかたるオレオレ詐欺など特殊詐欺の犯人からの電話は自宅の固定電話にかけてくる。特殊詐欺の被害に遭わないよう、固定電話の防犯対策を行おう。

【 固定電話への対策方法 】

防犯機能付電話等の使用

- 防犯機能付電話機…自動着信拒否や自動録音など様々な機能が付いた電話機
- 自動録音機…コールの前に「通話内容を録音します」等と警告アナウンスを流す
- 自動着信拒否機…迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否

留守番電話機能の活用

- 在宅中でも留守番電話機能を必ず設定する
- 留守番電話に切り替わるコール数を少なく設定する

それでも電話に出てしまい、相手が

- 風邪をひいて声がおかしい
- 携帯電話の番号が変わった
- 犯人が持っていた名簿にあなたの名前がある
- あなたのクレジットカードが使用されている

といった話やお金に関する話をしてきたら**一旦電話を切り、確認を行おう。**

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか？身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

今どきの中学校給食

「あのおかずが好きだった」「私の時代はこんなメニューが人気だった」など学校給食には思い出がある人も多いのではないだろうか。小学校では完全給食が定着しているが、中学校になると地域によって実施にばらつきがあるようだ。時代の変化とともに、中学校給食の充実を求める声が高まる中、北摂各市の中学校では様々な形で給食が実施されており、それぞれに工夫を凝らしたものとなっている。

箕面市の給食の一例（ビーフカレー、りんご缶、福神漬け、ドレッシングサラダ、味付けいりこ）。

箕面市の中学校給食には、箕面産の野菜や米を生産者が届けてくれる「地産地消」の仕組みもある。

完全給食の箕面市 箕面産の食材も活用

箕面市は、小中一貫校を含む全ての中学校が完全給食で、学校ごとに設置された給食室で調理を行う「単独調理場方式」だ。今年1月からは、年間の全てのメニューが「低アレルゲン献立」となった。卵、牛乳、小麦などの特定原材料7品目のほか、食物アレルギーの原因となる食物をできるだけ使用せず、1人でも多くの子どもが同じ給食を食べられるようにしている。一般的に、食物アレルギーの給食対応は「除去食」「代替食」で、個別に提供することが多い。それでも誤配や誤食のリスクは避けられないため、調理・配膳・食事中もかなりの注意が必要となる。しかし「低アレルゲン献立」では、アレルギー対象になることが多い7品目を調理に使っていないため、食物アレルギーを持つ生徒の多くが除去食ではなくみんなと同じメニューが食べられる（ごまなど除去対応食材もある）。

また、箕面産の野菜や米を生産者が届けてくれる仕組みもあり、市内で生産される野菜を優先して給食に使用するほか、献立に使用されていない野菜が生産された場合は食材を差し替えて使用することもある。2018年5〜7月に市内中学校で使用された野菜の約34%が箕面産だった。食育の一環として、田植えや稲刈り、野菜の収穫など農家での農業体験も実施している。

吹田市は保管時の安全性に配慮した選択制

吹田市では、中学校の給食は希望する日を選ぶ「選択制」となっており、給食を選択しない場合は家庭からの弁当や購買のパンを利用する。希望者は登録をすれば、毎月20日までに次月分の給食をパソコン・スマホで予約することができる。また、締め切りが過ぎても毎月5日までに申し込めば、その月16日以降の予約は可能。調理業者から中学校の配膳室にランチボックスで運ばれ、ご飯は温蔵庫に、おかずは保冷庫に、牛乳は牛乳保冷庫にと、衛生的に保管されている。大切にしているのは季節を感じられるメニューにすることで、中学校長、市の職員や栄養教諭などで「献立作成委員会」が設けられており、旬を意識した献立が作られている。

吹田市の中学校給食の一例（たこ飯ほか）。牛乳付。

豊中市はコンビニ決済で試食会も開催

豊中市では、2014年より配膳室の設備が整った学校から順次給食を開始し、2016年9月に18校そろっての実施となった。家庭からの弁当か給食かを選択し、1日単位で申し込むことができる。学校で提出するマークシートのほか、パソコン・スマホでも予約ができ、支払いは18食分か90食分を選び、前払いでコンビニ決済する。また、パソコン・スマホでの給食の予約は1週間前まで変更可能と、利用しやすさにも配慮がある。

毎日献立が変わるので、家庭では見かけることが少ない献立なども味わうことができるのが特徴。また、学校単位で、生徒が給食を試食する「全員喫食日」があるほか、保護者を対象にした試食会もあり、給食を試しやすいように工夫されている。

豊中市の中学校給食の一例（牛乳付）。

給食を「食」を学ぶ機会に

中学校の給食メニューは「主食のご飯やパン、副食のおかず2〜4品、牛乳」、価格は300円前後と、各市とも多くの人がなじみあるメニューだが、調理施設が学校にあるのか、調理業者から配送されるのか、全員給食か選択制かなど、違いがあることが分かった。

しかし、どの場合でも衛生面や保温性に配慮されており、季節の旬や行事を大切にする献立など、ただ栄養を摂るだけでなく「生きた教材」として給食を活用するという意識は広まっているようだ。

給食は、身心ともに成長できる栄養をしっかり摂れる。それだけなく食を教育の一環ととらえ、学ぶ機会でもある。地産地消や、季節ごとの旬の食べ物、行事にちなんだ料理や由来をみんなで一緒に学べるのは、学校給食ならでは。子どもの孤食や、フードロスなど食の問題も多い中、楽しく美味しく食べられる時間を子どもたちには過ごして欲しい。

北大阪急行延伸 開業目標 3年延期

千里中央駅から北へ約2・5キロ延伸する事業について、箕面市と北大阪急行は5月7日夜、開業目標を当初の2020年度から3年延期して2023年度にすると発表した。周辺地域の用地交渉の長期化と、撤去に時間を要する地下埋蔵物が複数見つかったことが原因としている。

箕面市によると、高架区間で基礎杭を打ち込む部分の地下から、昔の国道423号の擁壁らしい全長150メートル、厚さ最大1・4メートル、高さ最大3メートルのコンクリート壁が見つかり、その撤去に時間がかかったことから工期が延長となった。また、トンネルが千里中央駅と連結する部分でも「土留め壁」の存在がわかり、工期の見直しが必要となった。さらに用地買収は予定より1年以上かかった。総事業費は当初予定の約650億円で変わらないとしている。北大阪急行電鉄の担当者は「工事は安全を期して、一日も早く開業を目指すことに変わりはない」と話す。

基礎杭施工箇所の地下から出現した昔のコンクリート擁壁。芋川から千里川の間での撤去作業に時間を要するため延長。

開業目標の主な変更要因

- □ 一部の用地が土地収用法の手続きに至るなど、用地交渉が長期化（約18か月）
- □ シールドトンネルのルート上の支障物（約17か月）
- □ 基礎杭施工箇所の地下から出現した昔のコンクリート擁壁（約3か月）

【 箕面船場阪大前駅周辺 】

【 箕面萱野駅周辺 】

バス乗り場／タクシー乗り場／駐輪場／駅ビル（民間商業施設）
2021年春から2023年度開業までに竣工予定を変更

次号の巻頭特集はヘアサロン特集です。お楽しみに

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com
●発行部数17万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Pick up!
犬の訓練所

元警察犬訓練士が愛情をもって指導 介護が必要な老犬も任せられる

警察犬訓練士時代、やりがいはあったが、犬に厳しく接しなければならず「もっと犬に愛情を注ぎたい」と同園を開業。

元警察犬訓練士で、専門学校のドッグトレーニングの講師を務める永田さんが運営する同園。7〜9時、17〜19時と送迎付きなので忙しい飼い主さんも嬉しい。朝は淀川の河川敷でたっぷり運動してから登園する。トレーニングは基礎的なものから競技会に出場するレベルまで様々だ。「散歩のときリードを引っ張らないようにしたい」「訓練よりも運動量を重視してほしい」など、個々の要望に対応してくれる。1日4,500円と預けやすいのも魅力!まずは体験へ。

預けた方からの声

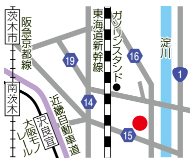
- 永田さんマジック凄いです!誰かれ構わず吠えて困っていたのですが、お利口になって驚いています。
- 朝お迎えの時に永田さんが見えると、尻尾を振って嬉しそうにしています。1日だけでも預かってもらえるので、急遽家を空けないといけない時にも助かっています。

■ 特典 「シティライフを見た」で
1日体験4,500円→3,000円
(初回限定、6月末まで)

犬の幼稚園
〈ワンツウクラブ〉
摂津市鳥飼中1-3-11 202
営／7時〜19時(幼稚園は18時まで)
月・火・金 定休

※送迎あり(7時〜9時、17時〜19時)
訓練(大阪府登録第番号 3043-4号)
有効期限の末日:2021年4月11日
070-5047-5566
メール:yqi01237@nifty.ne.jp

▲テレビ取材の様子はコチラから!



Pick up!
歩行能力の改善

「不安や不快を感じずに歩きたい…」 歩くのが楽しい、自立した毎日をサポート

トランクソリューション ①は装着前、②は装着後。

「自分の足でいつまでも歩けること」は筋肉にも、脳にもよく、反対に「歩けなくなること」で一気に筋肉の衰え、脳の老化が進み介護のいる生活に陥ってしまう。健康寿命を意識し「今」行動に起こすことが大事だ。

今回紹介する「歩行」をサポートする2つの器具。1つは新しく登場した「トランクソリューション」。病的疾患による立位・歩行姿勢や猫背姿勢を短時間の利用継続で体幹矯正し、歩行を改善。姿勢が改善される事で、インナーマッスルが鍛えられ、足が出やすくなり歩行能力が向上するという。もう1つは足が思うように前に振り出せない、歩幅が狭い方の足の振り出しをサポートしてくれる歩行支援機「ACSIVE Easy fit(アクシブ)」。どちらも衣服の上から装着し、利用する事が可能。

ACSIVE Easy fit (アクシブ)

猫背姿勢は万病の元 良い姿勢は百薬の長

トランクソリューションは 姿勢を伸ばす、骨盤を起こす

〈結 果〉
- 腹筋が働きやすくなる
- 足が出やすくなる
- 徐行能力が向上する

■特典
無料お試し
「シティライフを見たとお電話ください ご自宅までお持ちしてお試しいただけます。」
(6月末まで)
予約が多数の場合は
少しお待ちいただく場合がございます

フランスベッド株式会社
リハテックショップ池田店
池田市呉服町1-1 サンシティ池田2F
営／10時〜17時半 日・祝定休 P有
阪急宝塚線 池田駅スグ
【お試しお申込み】072-753-4091

TAKE FREE
LIFE PLUS
Homebuilding Magazine by CityLife

巻頭特集「好きこそStyle」
「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!
contents
■The Study
「ウィンドートリートメント」
■住まいづくりに役立つヒント
「消費税率10%へ引き上げ後の住宅購入等の支援策」他
LIFE PLUSは設置店で手に入ります
LIFE PLUS 設置店マップはこちら→

庭木1本から承ります!

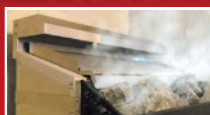
お客様とのお約束
☆庭木1本より明瞭料金
☆土日でもOKです
☆トイレはお借りしません
☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ
生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円を(※税別) 1,000円
先着10名様

1本からのお庭サービス ガーデンエクスプレス
大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間/9:00〜17:00
072-665-8371

地下1200メートルから湧き出る天然温泉は湯上りにお肌がすべすべになることで「箕面美人の湯」と命名されました。炭酸水素ーナトリウム(重曹泉)で溶存物質5632mgと多く療養泉となります。

熱波発汗ロウリュウ新導入!



毎時00分に開催!!

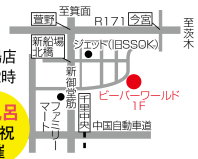
サウナの本場フィンランドで行う熱気浴。サウナストーンに自動で水を注ぐとマイナスイオンを含んだ蒸気で体感温度上昇。浴場タワーサウナで開催!

入浴&岩盤浴 平日限定
大人通常1,500円を
1,000円キャンペーン
5/27(月)〜6/28(金)まで
平日に限り、入浴と岩盤浴を1,000円でご利用いただけます。
冷え性改善、免疫向上、疲労回復等、この機会にぜひ、箕面湯元水春の岩盤浴をご利用ください。

入館料	平日	大人…750円・小人…370円・幼児…100円
	土日祝	大人…800円・小人…400円・幼児…100円
岩盤浴料	平日	大人…750円・小人…370円
	土日祝	大人…800円・小人…400円 (小学生以上に限る)

※大人=中学生以上、小人=保護者同伴に限る、幼児=3〜4歳、2歳以下は入浴料無料
※全て税別

箕面湯元 水春
箕面市船場東3-13-11 ビーバーワールド箕面船場店
営/平日9時〜翌午前2時 土日祝 6時〜翌午前2時
(受付終了 翌午前1時まで) 年中無休
072-726-4126
朝風呂 土日祝開催



箕面湯元水春限定 2019年7月末まで
この記事持参で
大人入浴料金
100円OFF
※入店受付時にご呈示ください。(1枚で4名様まで、他サービス併用不可)

箕面湯元水春限定 2019年6月末まで
この記事持参で
[土日限定]
入浴+岩盤浴
大人通常1,600円⇒1,200円
※入店受付時にご呈示ください。(1枚で2名様まで、他サービス併用不可)

公益社
KOEKISHA

公益社 千里会館 年に一度の感謝祭

6/2(日) 参加無料
9:30〜15:30
どなた様もお気軽にお立ち寄りください

当日は、お葬式や終活に役立つ各種セミナーや相談コーナーのほか、さまざまなイベントをご用意して皆さまのお越しをお待ちしております。

読者限定クーポン 本券持参で「エンディングノート」プレゼント! 6/2(日)当日限り有効 ※コピー不可

感謝祭のおすすめポイント
- 会館内の施設をゆっくりとご覧いただけます
- 専任スタッフの説明で、家族葬のことがよくわかります
- 葬儀の疑問や費用のことなど気軽に相談できます

アンケートにお答えいただいた方に 素敵なプレゼント! ※先着順

感謝祭記念 プレビオクラブ 入会半額キャンペーン さらに素敵なプレゼント!!
感謝祭でプレビオクラブにご入会いただくと
通常入会金10,000円※のところ ※価格は税込です
半額5,000円※でご入会いただけます
葬儀料金がお得になるなど特典多数!

無料 終活セミナー 事前予約制 定員:各回40名
ただいま大好評受付中!! ご予約・お問合せは下記フリーダイヤルまで(9:00〜17:00)

①9:30〜10:30/②13:00〜14:00	11:00〜12:00	12:00〜13:00	14:30〜15:30
安心できるお葬式	よくわかる相続のお話	お葬式の前と後のお金の話	生前整理セミナー

ご葬儀の"気になること"にお応えします。
無料 事前相談
信頼できる葬祭ディレクター※があなたの"気になること"をスッキリ解決いたします。
※葬祭ディレクターとは、厚生労働省認定の「葬祭ディレクター技能審査制度」に合格した葬祭のプロフェッショナルです。

じっくり見ることができる 式場 見学会
オリジナル祭壇や棺、骨壺なども展示いたします。

無料 終活写真撮影会
9:30〜12:00/13:00〜15:30
毎回好評いただいております
終活写真撮影会を今年も開催します。
協力:倉橋写真館

※イメージ

お子さまイベント 無料
綿菓子・輪投げ・スーパーボールすくい
そのほかにもイベント多数!

当日感謝祭 「桃山台駅」から無料送迎バスを運行します。
桃山台駅バスロータリー 9:00から運行します。
※当日は駐車場に限りがございます。ご来館は公共の交通機関をご利用ください。
吹田市桃山台5-3-10
地下鉄御堂筋線経由北大阪急行「桃山台駅」徒歩約5分

お申込み・お問合せは 公益社 ご葬儀相談センター (9:00〜17:00)
0120-567-701
※2019年5月現在
※記載の内容は予告なく変更される場合があります。
9-0322